DICEMBRE 2021 - € 2,00

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

Red Velvet natalizia
pag. 28

104 PIATTI INEDITI non li trovi sul sito

NUOVA rubrica il gusto del viaggio

&

VOGLIA DI **pasta FRESCA**

+

29 antipasti per il pranzo del 25

TRE MENU originali *per festeggiare*

ricette easy chic

Natale

30 idee dolci e salate semplici ed eleganti

GRUPPO MONDADORI Anno 5 - N 12 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 5,50 - Belgio € 5,30 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,20 - Portogallo € 4,80 - Spagna € 4,80 - Stati Uniti $ 7,20 - Svizzera CHF 5,90 - Svizzera Italiana CHCT 5,70

12112

9 772532 353008

IN EDICOLA IL 16 NOVEMBRE 2021

Manuel

Simona

Giovanni

Aurora

benvenuti in **cucina**

Magico momento dell'anno, il periodo natalizio è circondato da temperature molto fredde, ma riempito da altissimi gradi di calore. Il calore delle luci che ci inondano di allegria, degli alberi di Natale che spuntano ogni dove, delle tinte accese dei pacchi regalo, del desiderio di dare e ricevere benessere. E poi il calore della tavola, dalla mis en place alla scelta delle candele, alle preparazioni della tradizione. Finalmente, anche chi non cucina mai, nel periodo natalizio corre a procurarsi grembiuli con renne e slitte, presine color rosso fuoco e fiumi di ingredienti che – soltanto a guardarli ancora crudi – spingono ad alzare in alto calici e sorrisi. Ed è per vivere un Natale Easy&Chic come piace a noi, che abbiamo pensato a 30 idee (pag. 14) che, corredate di creatività e pazienza, metteranno tutti intorno a un tavolo: vegetariani e carnivori, onnivori e sperimentatori, allergici e temerari. Perché oltre alla faraona alla melagrana e al petto d'anatra al miele, ai cappelletti in brodo e ai ravioloni alla zucca, ti proponiamo anche baccalà e salvia fritti con insalata invernale, gamberi rossi crudi con finocchi e avocado, giardini di verdure, tranci di tonno al sesamo e frutta e tanto, tanto altro. Gli *addicted* dell'aperitivo potranno esibirsi nella realizzazione dei tartufini di formaggio con 3 farciture diverse (pag.46): cacio e pepe, zucchine crude e curry, erbe aromatiche, paprika. E poi a Natale, visto che padroneggiamo il bene più prezioso, il tempo, possiamo dedicarci a creare omini e tondini dolci e salati, forme e formine glassate e farcite da imitare o reinterpretare ciascuno a proprio modo (pag. 68). Così come possiamo farci guidare passo passo dallascuola di cucina (pag. 113) e preparare aspic di pollo e verdure, rollè di coniglio con prosciutto di Praga, cappone lesso con mostarda e salsa verde, oltre a sfiziosi bignè salati con Camembert e funghi. E allora, in questo mare di sapori, lasciati trasportare dal tuo gusto personale e goditi questo Natale, rendendo felici amici e parenti! Dalla redazione, un sentito e "super goloso" augurio di... buone feste!

Simona Stoppa, direttore

STELLE e padelle

Tanti Pianeti ti sono amici, ma Marte e Nettuno non li batte nessuno! Sono loro a donarti **grande lucidità e capacità intellettiva** aprendoti **buone prospettive.** Ottimismo e positività si mescolano con razionalità e concretezza concedendoti un **umore saldo e tenace e sentimenti di accoglienza e benevolenza verso amici e parenti.** Un po' di tensione sui passi da compiere nel lavoro e nell'amore: ti si potrà chiudere lo stomaco? No, non c'è alcun timore: tu che ami mangiare alla velocità della luce e avere la pancia piena non perderai queste "sane" abitudini. Non temere!

SAGITTARIO
dal 22 novembre 21 dicembre

Calde emozioni, positività ed **entusiasmo**: così si **chiude per te il 2021!**

sommario

dicembre

40
Vol au vent con caprino e uova di lompo

28
Trifle di meringa e tartufi di panettone

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

32 kg
DI VERDURE
Per antipasti, secondi e piatti vegetariani

7 kg
DI PASTA
fresca e secca per tanti primi

E ANCORA 16 KG DI PESCE 10 KG DI FRUTTA E 4 KG DI FORMAGGI FRESCHI E STAGIONATI

Foto di copertina di Tomás Rojas

indice delle RICETTE

17 Orecchiette mignon con vongole e cime di rapa

la scuola di giallo

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci e bevande

DI DANIELA TAGLIAFERRI

giallozafferano.it

Una ricetta scelta per voi dalla redazione web di GialloZafferano. Tanti spunti su come renderla speciale in altre forme e versioni!

sul sito

OMINI PAN DI ZENZERO

Gingerbread

Che Natale sarebbe senza i biscottini di pan di zenzero? Una golosa frolla speziata, qualche formina che richiama i simboli delle feste e tutte le mani di casa chiamate a raccolta per impastare e ritagliare! Una ricetta senza tempo che richiama i sapori rustici dei dolci fatti in casa, con amore e semplicità. ***https://ricette.giallozafferano.it/Biscotti-di-Pan-di-zenzero-gingerbread.html***

scopri le varianti

CON STILE

Bundt cake

I sapori tipici del pan di zenzero riuniti in una torta raffinata e golosa. ***https://ricette.giallozafferano.it/Gingerbread-bundt-cake.html***

MADE IN USA

Muffin

Versione speziata e natalizia dei classici dolci americani. ***https://ricette.giallozafferano.it/Gingerbread-muffin.html***

HAPPY HOUR

Salati

Un aperitivo che inganna l'occhio, ma sedurrà il palato! ***https://ricette.giallozafferano.it/Gingerbread-salati-e-spritz-delle-feste.html***

il consiglio della redazione

FAI COSÌ

Frolla gustosa e sempre fragrante

La frolla dei biscotti Pan di zenzero risulta piuttosto morbida pertanto ti raccomandiamo di lavorare l'impasto molto velocemente. Quando ritagli la sagoma, quindi, lavora in un ambiente fresco e aiutati infarinando la spianatoia e stendendo solo l'impasto che serve, conservando il resto in frigo.

DI DANIELA TAGLIAFERRI

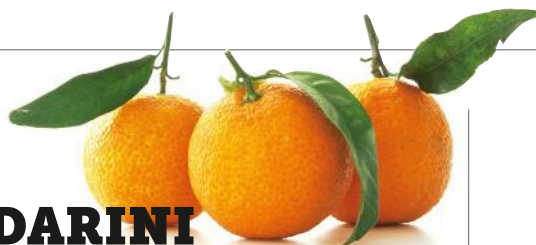
è tempo DI...

Gustare la frutta più zuccherina dell'inverno e apprezzare ortaggi che ricordano i fiori e danno colore a ogni ricetta

MANDARINI

Piccoli e vivaci i frutti del mandarino emanano un profumo più pungente rispetto a quello dell'arancia, mentre il gusto è dolce e aromatico. Il piccolo agrume è il capostipite della famiglia: arance, lime e limone sono il risultato dei suoi incroci. **Le varietà più diffuse** sono Satsuma, Avana e le siciliane Paternò; da segnalare il mandarino tardivo di Ciaculli, paese alla periferia di Palermo, presidio Slow Food dalla scorza molto sottile e dal succo abbondante. L'amatissima Clementina priva di semi proviene per la maggior parte da Calabria, Basilicata e Puglia, si tratta di un ibrido naturale identificato più di un secolo fa. **Il Kumquat o mandarino cinese** è coltivato soprattutto a scopo ornamentale. Eppure il gusto dei suoi frutti, da gustare con tutta la buccia, è molto apprezzabile: aromatico e delicato. **È consigliato per l'alto contenuto di vitamine**, in particolare quelle dei gruppi B e C , poi la provitamina-A, riguardo ai sali minerali contiene alte percentuali di selenio e magnesio.

Clementine Igp italiane

Le Igp sono due e riguardano l'ibrida Clementina. La prima arriva dalla Puglia, in particolare dal Golfo di Taranto e si distingue per la polpa priva di semi, il sapore aromatico e la scorza liscia arancione con sfumature verdi. Poi c'è quella calabrese, usata soprattutto per i dolci, come la torta ai canditi e la farcitura della colomba di Pasqua.

CHI ENTRA E CHI ESCE

cardi, cicorie, rape, verze, vongole

cachi, castagne, coste, funghi, triglie

tutti i COLORI DEL radicchio

Il pregiato radicchio dall'aspetto elegante altro non è che una cicoria spontanea. Nei secoli, attraverso incroci e selezioni, ha dato origine al radicchio con le sue varietà. La trasformazione da erba amara a ortaggio dolce e croccante è avvenuta in seguito all'uso di coprire i cespi con sabbia e terra, in modo da renderli più bianchi e modificarne il gusto. Ora i radicchi si distinguono in precoci, pronti da settembre, e tardivi, che si raccolgono da novembre. C'è poi la classificazione per colore: rossi, variegati e bianchi. Tutte le Igp vengono dal Veneto: da Treviso, Castelfranco, Verona e Chioggia.

TREVIGIANA
Il termine indica il Radicchio Rosso di Treviso Igp, varietà pregiata e più costosa di quelli comuni.

la dieta ideale
Per ogni 100 grammi
13 kcal

DOLCE litchi

Noto anche come ciliegia cinese e uva del deserto, il litchi è una pianta tropicale originaria della Cina, che dà i suoi frutti a partire dal mese di novembre. Sempre più apprezzato in Italia per la sua polpa bianca, succosa, e profumata e per il gusto delicato di uva moscato e rosa, è ormai una presenza abituale, soprattutto sulle tavole natalizie. Al momento dell'acquisto, preferisci quelli che presentano la buccia di colore rosso vivo, segno di piena maturazione. A casa conservali a temperatura ambiente o nella parte meno fredda del frigorifero per un massimo di 2 settimane. **I litchi contengono acqua** nella massima percentuale (80 per cento), poi zuccheri, fibre e sali minerali, in particolare potassio e magnesio, significativa anche la quantità di vitamine: in particolare la C e tutte quelle del gruppo B.

idee dai SOCIAL

Giovani chef che spopolano sui social dove si muovono con la stessa naturalezza che sfoggiano in cucina. Noi li abbiamo scoperti, ora tocca a te: prova a rifare le loro **ricette**

Daniele Rossi

passione E DETERMINAZIONE

TikToker e chef toscano, pratica una cucina moderna con salde radici nel passato e lavora alla ricerca delle materie prime. Segno distintivo: sguardo di sfida che si scioglie quando assaggia i suoi piatti.

Il ragù di cinghiale

Preparazione **20 minuti + riposo**
Cottura **3 ore e 40 minuti**
Dosi per **8 persone**

1,5 kg di polpa di cinghiale - 75 g di concentrato di pomodoro - 4 carote - 5 coste di sedano - 3 cipolle bianche - 3 spicchi d'aglio - 4 foglie di alloro - 1 rametto di rosmarino - 100 ml di vino rosso - timo - salvia - maggiorana - bacche di ginepro - 10 g di cioccolato fondente - 1 l di brodo vegetale - olio extravergine di oliva - sale -pepe

Metti in una ciotola il cinghiale tagliato a pezzi regolari, unisci sedano, carote e cipolle a pezzi, pepe e alloro. Copri con il vino e fai marinare dalle 12 alle 24 ore. Questa operazione serve per ridurre il sapore e l'odore forte di selvaggina.

Rosola in una casseruola ampia l'aglio, bacche di ginepro, rosmarino, timo, salvia e maggiorana con un abbondante filo d'olio. Unisci le verdure tagliate a pezzettini piccoli e cuoci per 15 minuti, poi elimina le erbe, aggiungi il concentrato di pomodoro, sfuma con il vino e fai evaporare. **Aggiungi la polpa di cinghiale** e cuoci a fiamma medio-alta per alcuni minuti. Versa il brodo vegetale e prosegui la cottura con il coperchio scostato per circa 1 ora e 30 minuti, finché il brodo non si sarà ristretto e la carne sarà morbida. Regola di sale e pepe, aggiungi il cioccolato fondente che garantirà un tocco di acidità e una parte amara e prosegui la cottura a fiamma molto bassa dalle 2 alle 3 ore secondo la durezza delle carni. Con questo ragù puoi condire circa 1 kg di pappardelle fresche.

Cheesecake crème brulée

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **10 minuti**
Dosi per **8-10 persone**

Per la base: 250 g di biscotti tipo digestive - 120 g di burro - 1 limone bio - Per la crema: 500 g di formaggio spalmabile - 150 g di zucchero - 250 ml di panna fresca. Per la crème brulée: 250 ml di latte - 2 tuorli - 50 g di zucchero - 1 baccello di vaniglia - 20 g di farina 00 o amido di mais - 1 limone bio - zucchero di canna

Diletta Secco

IL TOCCO CROCCANTE

Giovane TikToker viareggina. Per lei cucinare è una dimostrazione d'amore, un passione ereditata dall'amata nonna. Si definisce "quella della croccantella", la sua ricetta più famosa.

Per la base, frulla i biscotti poi unisci il burro fuso e la scorza del limone. Stendi il composto in uno stampo a cerniera foderato con carta da forno, compattandolo con le mani in modo da formare una base dello spessore di circa 5 mm, quindi riponilo in freezer per almeno 15 minuti.
Per la crema, lavora in una ciotola il formaggio spalmabile con il succo di limone. Monta la panna ben fredda con lo zucchero a velo, unisci il formaggio spalmabile e mescola con una spatola, poi metti il composto in frigorifero per 2 ore.
Per la crème brulée, incidi la vaniglia, preleva la polpa con i semini e aggiungili al latte con la scorza del limone e il baccello e portalo al limite dell'ebollizione. Intanto, monta con la frusta a mano i tuorli con lo zucchero poi aggiungi la farina setacciata. incorpora il latte a filo sul composto di tuorli, rimetti sul fuoco e cuoci finché il composto si addenserà, poi spegni e lascia intiepidire. Aggiungi 2 cucchiai di succo di limone alla crema cotta e versala sopra la cheesecake ormai fredda. Mettila a riposare in frigorifero per almeno 1 ora. Per servire, spolverizzala con lo zucchero di canna e fallo caramellare con l'apposito cannello a gas finché diventerà dorato.

Preparala in anticipo

La cheesecake sarà migliore se riposa per almeno 24 ore, perché i sapori si amalgameranno meglio. Copri lo stampo con una pellicola e toglila dal frigorifero almeno 1 ora prima di servirla. Caramella la superficie solo poco prima di portarla in tavola: in questo modo la crosticina rimarrà perfettamente croccante.

natale EASY CHIC

Per chi è convinto di aver già sperimentato tutte le ricette adatte alle festività natalizie, ecco 30 idee che vi faranno ricredere. Piatti tradizionali rivisitati e accostamenti originali per creare un menu sorprendente

A CURA DI **METELLA RONCONI** E **DARIA SEMINA** RICETTE DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **TOMÀS ROJAS**

DAL MENU ALLA MISE EN PLACE, I TRUCCHI PER CREARE UNA MAGICA ATMOSFERA DI FESTA

1

2

3

UNA TAVOLA **DA FAVOLA**

Ti stai chiedendo come apparecchiare la tavola di Natale di quest'anno? Puoi evitare di lanciarti nell'acquisto sfrenato di nuovi piatti, bicchieri e tovaglie, per concentrarti invece sugli accessori e sui minimi dettagli. Basterà qualche piccolo tocco scintillante a centro tavola, anche per un'apparecchiatura minimalista. Scegli un tema e un colore dominante, ad esempio oro e blu o un super classico rosso e verde e lasciati ispirare. Puoi cercare in casa recipienti bassi e stretti: coprili di spugna e usali per realizzare un runner da tavola creativo ed ecologico con la disposizione di fiori, rami, nastri, candele o palle di Natale fatte con lo spago, il tutto dipinto con lo spray color oro. I segnaposto, che possono anche diventare piccoli cadeau per gli ospiti, puoi crearli con i vasetti di vetro delle marmellate: riempili di terra e piantine grasse, poi decorali con nastrini e un cartellino con il nome. Per i più audaci: un bel servizio di piatti ereditato dalla nonna può essere reinterpretato se abbinato ad altri pezzi finiti in fondo all'armadio perché spaiati.

I dettagli importanti

Per scaldare subito l'atmosfera, ed evitare qualche iniziale momento di imbarazzo, servi un piccolo aperitivo in piedi prima di invitare i tuoi ospiti ad accomodarsi al tavolo da pranzo. Basta qualcosa di semplice, anche una coppa di champagne con crostini al salmone affumicato, grissini integrali sui quali arrotolare fette di culatello, o una semplicissima bruschetta.

la MISURA perfetta

Apparecchia la tavola con una tovaglia ampia, la cui caduta deve essere di circa 35 -40 centimetri per parte. L'ideale sarebbe stirarla direttamente sulla tavola, per evitare che rimangano troppe pieghe. Stira i tovaglioli solo piegandoli solo in quattro, poi piegali a mano in modo da ottenere dei perfetti rettangoli.

1 LO SPAZIO

Una tavola ben apparecchiata è una tavola sulla quale riesci a lasciare spazi vuoti: serviranno ad accogliere i vassoi con le portate e a lasciare ai tuoi ospiti abbastanza spazio per mangiare comodamente.

2 IL SOTTOPIATTO

Il sottopiatto è fondamentale per un tocco di eleganza: va posto a 2/3 cm dal bordo del tavolo e non va mai tolto fino alla fine del pasto. I piatti vanno disposti sopra, dal più grande al più piccolo.

3 GLI ERRORI

Sulla tavola meglio evitare i fiori finti e anche tutte le decorazioni eccessivamente profumate come candele troppo aromatiche o incensi, che possono disturbare o nascondere l'aroma dei piatti.

1

Paté di fegato di vitello

Preparazione
20 minuti + rip.

Cottura
15 minuti

Dosi per
4 persone

300 g di fegato di vitello - 100 g di burro salato - 1 scalogno - 2 cucchiai di Calvados - 40 g di granella di pistacchi - 2 cucchiai di panna fresca - bacche di ginepro - pane in cassetta - sale - pepe. Per la composta: 90 g di albicocche secche - 1 arancia - 60 g di zucchero - 5 g di gelatina

Rosola lo scalogno tritato in una padella con 1 cucchiaio d'olio e 2 bacche di ginepro. Aggiungi il fegato tagliato a fettine, sale e pepe, poi sfuma con il Calvados e cuoci per 2-3 minuti. Spegni, unisci la panna, mescola e fai raffreddare. Frulla il fegato e il fondo di cottura, privato del ginepro, con il burro freddo a tocchetti. Suddividilo negli stampini e metti in frigorifero per aimeno 4 ore.
Per la composta, metti a bagno le albicocche per 2 ore, poi cuocile in una casseruolina con il succo dell'arancia per 10 minuti a fuoco dolce. Intanto, metti a bagno la gelatina. Frulla le albicocche, incorpora la gelatina strizzata e sciolta in un cucchiaio d'acqua calda e fai raffreddare.
Sforma i paté sul piatto e servili con la granella di pistacchi, la composta di albicocche e crostini di pane, intagliati a piacere e tostati al momento.

2

Mousse di cavolfiore con uova di lompo rosse e nere

Fai bollire in 500 ml di brodo vegetale caldo 300 g di patate sbucciate e tagliate a pezzi. Cuoci al vapore un cavolfiore piccolo per circa 20 minuti, poi frullalo con le patate. Regola di sale, pepe e noce moscata qunidi amalgama 20 g di burro. Servi in singole coppette decorando con un cucchiaino di uova di lompo rosse e nere e un ciuffetto di aneto.

3

Ravioloni di zucca, con pinoli e amaretti

Per il ripieno, il giorno prima, Pulisci 500 g di zucca mantovana, tagliala a fette e cuocila in forno a 180° per circa 30 minuti. Schiacciala con la forchetta e unisci 100 g di grana grattugiato e 80 g di mostarda tritata, sale, pepe, noce moscata e metti in frigorifero. Per la pasta, lavora 400 g di farina con 4 uova. Forma una palla, avvolgila con una pellicola e fai riposare per 30 minuti. Dividi a metà l'impasto, poi stendi le due parti su un piano infarinato con il matterello, formando due lunghe strisce. Disponi cucchiaini di ripieno sulla sfoglia a intervalli regolari poi, con un tagliapasta ricava dei quadrati di circa 6 cm. Piegali a triangolo, quindi salda le due punte della base. Cuoci i ravioli in acqua bollente salata per 7-8 minuti. Scolali e condiscili con 100 g di burro fuso con foglie di salvia, 50 g di pinoli tostati e 100 g di amaretti sbriciolati.

4

Rillettes di salmone alle erbe con chips di zucca

Cuoci al vapore 300 g di filetto di salmone fresco, pulito e spinato, per 10 minuti. Lascialo raffreddare e sgranalo con la forchetta, poi mettilo in una ciotola. Unisci 50 g di salmone affumicato tritato, 140 g di ricotta, 1 cucchiaio di succo e la scorza grattugiata di 1 limone bio. Amalgama 1 cucchiaio di erba cipollina tritata con prezzemolo, aneto e timo, regola di sale e pepe, poi conserva in frigo. Pulisci 150 g di zucca farinosa da semi, filamenti e scorza e tagliala a fettine sottili con una mandolina. Friggile in abbondante olio di semi bollente, poi sgocciolale su carta assorbente, sala e spolverizza con peperoncino. Servi subito le chips con le rillettes.

5

Orecchiette mignon con vongole e cime di rapa

Amalgama in una ciotola 400 g di farina di semola di grano duro con 200 ml di acqua tiepida, impasta su un piano infarinato per 10 minuti. Forma una palla, copri e fai riposare per 15 minuti. Ricava dall'impasto tanti filoncini di 1 cm di spessore e, tagliandoli man mano a pezzettini con un coltellino, forma le orecchiette trascinandoli, poi disponile man mano su un vassoio spolverizzato di semola; lasciale asciugare. Pulisci 800 g di cime di rapa, tagliale a pezzetti e lessale per 4-5 minuti in acqua bollente salata, poi tieni da parte le cime fiorite e frulla foglie e gambi con poca acqua di cottura, olio, sale e pepe. Rosola in una padella ampia 2 spicchi d'aglio e 1 peperoncino con un filo d'olio, unisci le vongole, già spurgate in acqua e sale grosso e sfuma con 100 ml di vino bianco. Copri e cuoci per 4-5 minuti finché si apriranno. Spegni ed elimina 2/3 dei gusci. Filtra il fondo di cottura, rimettilo nella padella con 1 cucchiaino di fecola, sciolto in poca acqua fredda, e fai addensare a fiamma media, aggiungi 1 cucchiaio di prezzemolo tritato. Cuoci le orecchiette in acqua bollente salata per circa 8 minuti, versale nella padella unendo i fiori, la crema verde e le vongole, regola di sale e servi con le vongole in guscio.

6

Filetto alla Wellington in crosta di sfoglia

Sala e pepa 1 filetto di manzo da 1 kg massaggiandolo. Rosola in padella con olio, controllando con un termometro che la temperatura al cuore sia 50-55°. Pulisci 400 g di champignon e salta in padella con 20 g di burro e 1 spicchio d'aglio, poi frulla. Stendi 1 rotolo di sfoglia, metti il filetto nel centro e coprilo con la crema di funghi. Avvolgi con 130 g di prosciutto crudo a fettine. Richiudi la sfoglia, avvolgendo e sovrapponendo i lemb, spennella con 1 tuorlo sbattuto, pratica 3 tagli diagonali sulla sfoglia, metti in teglia e inforna per 35 minuti a 190°.

7

Panna cotta e melagrana

Ammolla 2 fogli di gelatina in acqua poi strizzali. Taglia a metà 2 melagrane piccole e sgranale. Prepara lo sciroppo: frulla 2/3 dei chicchi e filtra il succo. Prendi i semi di 1 baccello di vaniglia e versali in un pentolino insieme a 250 ml di panna, 250 ml di latte e 80 g di zucchero e cuoci a fuoco dolce. Quando bolle, aggiungi 2/3 dello sciroppo di melagrana e la gelatina amalgamando. Distribuisci il composto in stampi monoporzione e lasciali in frigo in per almeno 3 ore. La parte grassa della panna e quella acquosa si divideranno, rendendo trasparente la cima del dolce. Sforma e decora con succo e chicchi di melagrana.

8

Insalata russa fatta in casa

Pela e taglia a dadini 250 g di patate e 100 g di carote. Lessa le verdure e 100 g di piselli surgelati separatamente. Calcola 5 minuti dal momento in cui l'acqua inizia a bollire per patate e carote e per i piselli 3 minuti. Per la maionese, unisci il succo di mezzo limone, 4 tuorli e sale. Monta con il frullatore unendo l'olio di semi a filo fino a ottenere una crema. Cuoci 2 uova per 8 minuti. Versa le verdure in una ciotola con 2/3 della maionese, mescola e regola di sale. Trasferisci in un piatto, copri con la maionese rimasta e decora con le uova sode tagliate a spicchi.

Se hai poco tempo

Patate, carote e piselli: la base ideale per l'insalata russa! Pronta in 3 minuti in pentola e 5 minuti al vapore. Il mix perfetto per creare in cucina. (Insalata russa Orogel 450 g, 1,50 €).

9

Cappelletti in brodo di cappone al Marsala

Metti in un'ampia casseruola 1 costa di sedano, 1 carota, 1 zucchina e 1 cipolla, puliti e tagliati a pezzettoni. Aggiungi 1 cappone in pezzi, 3 chiodi di garofano, copri con 3 litri d'acqua fredda, porta a ebollizione e cuoci per circa 1 ora e 30 minuti, schiumando spesso. Scola il cappone, filtra il brodo, regola di sale, aggiungi 4 cucchiai di Marsala e faii raffreddare in frigorifero, poi elimina il grasso con il mestolo fortato. Intanto, rosola con un filo d'olio 1 carota, 1 costa di sedano e 1 cipolla tritate, unisci 200 g di polpa di vitello, fai insaporire, poi sfumala con 60 ml di Marsala e prosegui la cottura, unendo poco brodo se il fondo si asciuga, per circa 15 minuti. Trita la carne nel mixer con le cosce e il petto del cappone, poi amalgamala con 100 g di parmigiano reggiano, 1 uovo, sale e pepe, copri e fai riposare in frigorifero. Per la pasta, lavora 500 g di farina con 6 uova e 1 tuorlo, forma un panetto, avvolgilo con pellicola e fai riposare per 30 minuti. Stendi la sfoglia con il matterello e ricava tanti quadratini di 3-5 cm di lato. Metti una pallina di ripieno al centro di ciascuno, piegalo a triangolo e fissa i bordi con le dita. Unisci le due punte di base dei triangoli e disponili ad asciugare su un vassoio spolverizzato di farina. Tuffa i cappelletti nel brodo bollente e cuocili per 4-5 minuti. Servili decorando con bacche di pepe rosa.

10

Gnocchi di patate ripieni di pesto e ricotta con ciuffi di calamaro

Mescola 100 g di pesto con 250 g di ricotta di pecora, 100 g di grana padano grattugiato e pepe. Lessa 500 g patate rosse sbucciate e passale nello schiacciapatate, poi impasta con 250 g di farina di semola. Avvolgi il panetto con pellicola e fai riposare 30 minuti. Forma su un piano infarinato tanti filoncini di circa 2 cm di spessore, appiattiscili con il matterello e distribuisci una noce di ripieno a intervalli regolari. Ripiega la pasta sui ripieni, taglia gli gnocchi, con le mani arrotondali e sigillali. poi disponili su un vassoio infarinato. Rosola 1 spicchio d'aglio con poco olio e fai saltare 200 g di ciuffi di calamaro; sfuma con 10 ml di vino bianco e cuocili per 3-4 minuti. Aggiungi nella stessa padella 50 g di burro e fai addensare la salsa per 5 minuti, poi ritrasferisci i calamari con erba cipollina tritata. Cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata, poi falli insaporire nella padella con il sugo e servi subito.

11

Paccheri ripieni di patate e gamberi con crema di spinaci

Lessa 500 g di patate, sbucciale, schiacciale e amalgamale con 30 g di burro, 100 g di ricotta, poco latte, sale e pepe, fino a ottenere una crema. Sguscia ed elimina il filetto nero a 350 g di code di gamberi e falli saltare in padella con un filo d'olio, sfumali con 50 ml di brandy poi regola di sale e paprica. Tieni ne da parte alcuni per decorare, poi rita gli altri e aggiungili alla crema di patate con 1 cucchiaio di erbe miste tritate. Tuffa in acqua bollente per alcuni istanti 200 g di spinaci, scolali e falli saltare in padella con 1 spicchio d'aglio, 20 g di burro, sale, poi frullali con poca acqua di cottura. Cuoci 20 paccheri al dente in acqua bollente salata, scolali e raffreddali sotto l'acqua, poi farsciscili con la crema di patate. Versa la crema di spinaci sul fondo dei piatti, unisci i paccheri e i gamberi messi da parte, scalda per 1-2 minuti al microonde e servi con un'abbondante spolverizzata di paprika.

Intervento realizzato con il cofinanziamento Feasr
del Programma di Sviluppo Rurale 2014-2020 della Regione Toscana - sottomisura 3.2 – 2019

PSR Programma di Sviluppo Rurale Regione Toscana

Unione Europea

REPUBBLICA ITALIANA

Regione Toscana

Il TOSCANO sta su TUTTO ...anche a Natale.

Versatile, equilibrato e deciso, il Toscano IGP è il compagno ideale per ogni tuo piatto.

Garantito dal marchio del Consorzio.

Tataki di capesante all'Olio Toscano IGP e melegrano con hommos

Ingredienti per 4 porzioni: 12 capesante, 1 melograno, sale e Olio Toscano IGP.

Per il hommos: 125g di ceci lessati, 75g di tahina, ½ limone, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino raso di cumino, 20ml Olio Toscano IGP.

Per completare: 15g di prezzemolo tritato, gomasio.

1) Capesante: preparare una marinatura con Olio Toscano IGP, spremuta di melograno e sale. Adagiare e massaggiare le capesante (senza corallo) nella marinatura e poi grigliarle, scottandole appena, per un minuto da ambedue i lati. Lavorare il succo a bagnomaria per addensarlo leggermente.

2) Hommos: mettere nel frullatore tutti gli ingredienti e acqua di cottura quanto basta per ottenere un composto omogeneo e cremoso.

3) Composizione: disporre sul piatto il hommos, adagiare tre capesante, irrorare con il succo tiepido di melograno e decorare con chicchi di melograno, ceci, prezzemolo, gomasio e un filo di Olio Toscano IGP.

www.chefshady.com

Toscano BS 422095

www.oliotoscanoigp.it

Toscano® CONSORZIO PER LA TUTELA DELL'OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA TOSCANO IGP

exaltastudio.com

12

Risotto zafferano e capesante

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

320 g di riso Carnaroli - 20 g di burro - 40 g di parmigiano grattugiato - 1 scalogno - 1 l di brodo vegetale - 40 ml di spumante - 2 bustine di zafferano - 12 noci di capesante - 2-3 peperoni cruschi fritti - olio evo e di semi - sale - pepe

Affetta lo scalogno sottilmente e rosolalo in una casseruola con 2 cucchiai d'olio, poi unisci il riso e fallo tostare. Sfuma con lo spumante, lascia evaporare e prosegui la cottura per circa 16-18 minuti, unendo 1 mestolino di brodo caldo e mescolando, ogni volta che il fondo si asciuga. A metà cottura, aggiungi al riso lo zafferano stemperato in 2 cucchiai di brodo bollente **Scotta intanto le capesante**, sciacquate e asciugate, in una padella leggermente unta circa 2 minuti per parte, poi tienile in caldo. **Quando il riso sarà al dente**, spegni, incorpora il burro freddo a pezzetti e il formaggio, mescola bene, regola di sale e pepe, copri e lascia riposare per 1-2 minuti. Servi il risotto con le capesante e i peperoni cruschi sbriciolati finemente, decorando a piacere con foglie di prezzemolo.

13

Tagliata di pompelmo rosa, finocchi e avocado con gamberi rossi crudi

Taglia sottilmente 2 finocchi, 2 pompelmi rosa spellati al vivo e 1 avocado sbucciato e denocciolato, irrroato con 2 cucchiai di succo di lime. Ricava la scorza di 1 arancia, 1 mandarino e 1 lime senza la parte bianca, poi spremili. Elimina il carapace e il filetto nero di 12 gamberi rossi e falli marinare in frigorifero per 30 minuti con 3 cucchiai d'olio, 4 di succo d'agrumi e 1 cm di radice di zenzero sbucciata e grattugiata. Tuffa le scorze in acqua bollente per 3 volte, cambiando ogni volta l'acqua, poi frullale con il succo rimasto, 40 ml d'olio, 2 cucchiai d'aceto di mele e sale. Disponi su un piatto verdure e gamberi, irrorali con la salsa, decora con semi di zucca tostati e spinacini e servi.

14

Tataki di tonno al sesamo e frutta

Sbuccia 125 g di mandarini e fai cuocere con 30 g di zucchero di canna a fuoco dolce. Unisci un pizzico di cannella, senape e zenzero in polvere e cuoci ancora per 30 minuti. Frulla, passa la salsa al colino a maglie fitte e lascia raffreddare. Pela al vivo 1 mandarino, affettalo e fai lo stesso con 10 mini kiwi. Emulsiona 4 cucchiai d'olio, il succo di 1/2 limone e 2 cucchiai di salsa di soia e spennella abbondantemente 2 filetti di tonno da circa 200 g ciascuno e falli riposare in frigorifero per 30 minuti. Passane uno nel sesamo nero e uno nel sesamo bianco, premendo per far aderire bene i semini, poi scottali 1 minuto per lato su una piastra bollente. Servili tagliati a fette di 1 cm di spessore, con fettine di mandarini e mini kiwi e con cucchiaini di composta speziata.

15

Petto d'anatra al miele con cipolle borettane e salsa di cachi

Fai caramellare 1 cucchiaio raso di zucchero con 20 g di burro e poca acqua, poi aggiungi la polpa di 1 caco frullata e regola di sale e pepe. Sfuma con 1 bicchierino di brandy, cuoci a fiamma dolce fino a ridurre la salsa e frulla. In una casseruola sciogli 70 g di burro e unisci 250 g di cipolle borettane. Fai rosolare, sala, pepa, unisci 2 cucchiai d'aceto di mele, 1 di zucchero, 100 ml d'acqua e cuoci coperto a fiamma dolce. Intanto, lava 3 mele annurche, tagliale a spicchi e aggiungile alle cipolle. Cuoci finché le cipolle saranno morbide e il fondo si sarò asciugato, mescolando ogni tanto. Incidi la pelle di un petto d'anatra da 800 g, massaggialo con sale e pepe, poi spennellalo con 70 g di miele. Cuocilo in una padella ben calda dalla parte della pelle per 6 minuti, poi giralo e cuoci ancora per 3-4 minuti. Lascialo riposare per 2-3 minuti, poi elimina la pelle, affettalo e servilo con la salsa e il contorno.

16

Spiedini di sogliola, moscardini e zucchina gratinati al mirto con verdure in agrodolce

Mescola 100 g di burro con la scorza grattugiata di 1/2 limone bio e 1 mazzetto di erba cipollina tritata. Metti il composto in stampini a forma di semisfera e rassodali in frigo. Taglia a falde 2 peperoni. Sbuccia e affetta 4 piccole cipolle rosse. Sbollenta 8 cimette di broccolo romanesco. Rosola in una padella con un filo d'olio peperoni e cipolle per 8-10 minuti, unisci il broccolo e fai insaporire. Sala e irrora con un filo d'aceto, 3 cucchiai di zucchero, mescola e cuoci per 8 minuti. Pulisci i moscardini, dividi i ciuffi dalle sacche e tagliale ad anelli. Fai una marinata con 3 cucchiai di brandy, 2 d'olio e foglie di mirto, irrora il pesce e fai riposare in frigo per 30 minuti. In una padella con 2 cucchiai d'olio rosola 1 spicchio d'aglio, aggiungi i moscardini e salta per 5-10 minuti, poi fai raffreddare. Dividi i filetti di sogliola a metà nel senso della lunghezza e arrotolali su se stessi. Con una mandolina taglia le zucchine a nastro.. Mescola il pangrattato con 2 rametti di mirto sfogliati e 1 cucchiaio di prezzemolo tritato e impana pesce e moscardini. Infila su stecchi sogliole e moscardini alternandoli alle zucchine piegate a fisarmonica. Disponi gli spiedini in una teglia foderata con carta da forno, spolverizza di sale e panatura, irrora con un filo d'olio e cuoci in forno già caldo a 200° per 10 minuti girandoli 2-3 volte. Servi gli spiedini accompagnati dal burro aromatizzato e dalle verdure in agrodolce.

17

Capesante con verdure

Elimina il corallo da 6 capesante. Prepara la julienne di verdure: taglia a striscioline 3 carote e 1 peperone verde, quindi falle bollire in acqua salata per 2 minuti. Infine, scolale e raffreddale in una ciotola con acqua e ghiaccio per mantenere il colore. Sala le capesante e arrostiscile in una padella per 2 minuti, girandole una volta. Condisci la julienne di verdure con un filo d'olio, sale, pepe, paprika dolce e limone. Adagia le capesante sopra la julienne di verdure e decora con fili sottili di carota fritti in olio bollente.

18

Cannelloni con la zucca

Taglia a cubetti 200 g di zucca e cuocila con 1/2 cipolla tritata. Cuoci 2 minuti, sfuma con 1/2 bicchiere di vino bianco e poi ancora 15 minuti. Unisci 300 g di champignon affettati. Cuoci ancora 15 minuti. Per la besciamella scalda 400 ml di latte con pepe e noce moscata. A parte sciogli 40 g di burro, 30 g di farina e mescola con una frusta. Quando la farina è amalgamata, versa 40 ml di latte fai addensare mescolando. Mescola metà besciamella con la zucca, i funghi, 300 g di mozzarella e grana grattugiato. Riempi i cannelloni con la farcia, mettili in una teglia imburrata, ricopri con la besciamella restante e il formaggio grattugiato, quindi cuoci nel forno già caldo a 200° per 25 minuti.

19

Baccalà e salvia fritti con insalata invernale e maionese al prezzemolo

Spella 2 carote e 1 sedano rapa e tagliali sottilmente con una mandolina. Taglia 1 cavolo viola piccolo a fettine sottilissime. Mescola 5 cucchiai di maionese con il succo di 1/2 limone e 1 cucchiaio di prezzemolo. Lava e asciuga 20 foglie di salvia grandi. Fai una pastella stemperando 100 g di farina di riso con 50 ml di acqua gassata gelata e conservala in frigo per 30 minuti. Lava e asciuga 1 filetto di baccalà ben dissalato, poi taglialo a pezzi. Passali prima nella farina, poi in 1 albume leggermente montato con la forchetta e quindi in 300 g di panko. Friggili in abbondante olio di semi ben caldo, poi passa la salvia nella pastella e friggi anche quella, sgocciolandoli man mano su carta assorbente, poi salali. Servi il baccalà ben caldo con le verdure condite e con la maionese.

20

Giardino di verdure

Per le chips, affetta finement 2 barbabietole con la mandolina, poi condiscile con olio, e sale e mescola. Disponile sulla placca foderata con carta da forno e cuocile in forno a 160° per 25 minuti. Rosola in una casseruola 1 porro con un filo d'olio e poca acqua. Aggiungi 200 g di patate tagliate a dadini, copri con 2 mestoli di brodo vegetale caldo e cuoci per 10 minuti. unisci 400 g di funghi misti, lavati e tagliati a fette, regola sale e pepe e cuoci ancora per circa 10 minuti, unendo ancora poco brodo se il fondo si asciuga, poi frulla in modo da ottenere una crema densa. Intanto pulisci 300 g di cimette di cavolfiore arancio, bianco e romanesco e 300 g di broccoli. Con la mandolina affetta 3 carote a nastro e cuocile al vapore per 8-10 minuti, tenendole croccanti. Regola si sale e servi la crema con le verdure, un filo d'olio, semi di sesamo bianco tostato e le chips di barbabietola.

21

Zuppetta di conchiglie

Pulisci 400 g di cozze e 400 g di vongole. Taglia a listarelle sottili 300 g di seppie e 300 g di calamari. In una padella con 1 filo d'olio fai appassire 1 cipolla a fettine, 1 spicchio d'aglio e 1 scalogno tritati, aggiungi 1 bicchiere di vino bianco, calamari, seppie e cuoci per 3 minuti. Unisci cozze, vongole, 200 ml di passata di pomodoro, prezzemolo e peperoncino, quindi cuoci 10 minuti con il coperchio. Servi con crostoni di pane tostato.

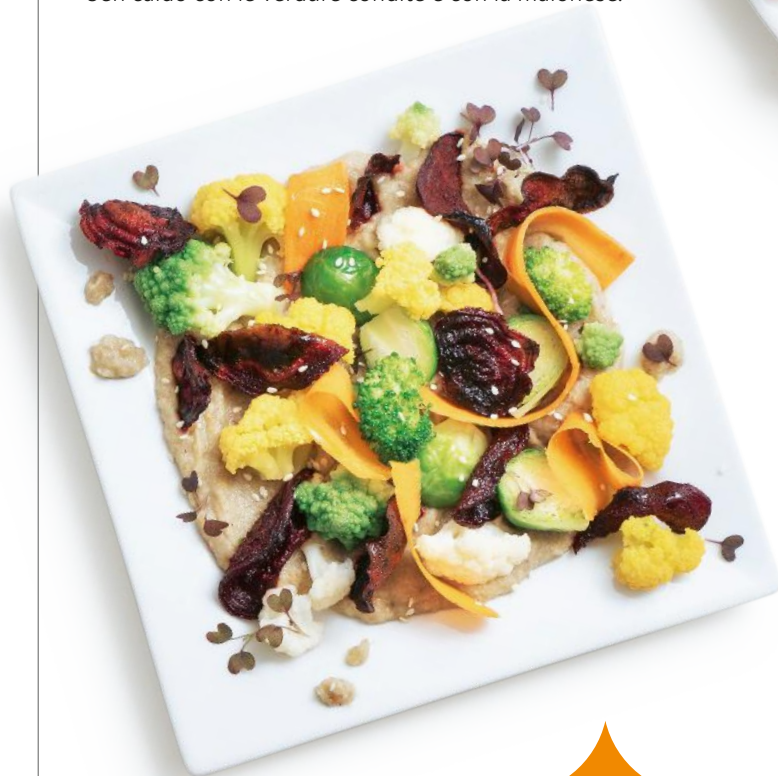
22

Frittelle di cavolfiore

Lessa le cimette di 1 cavolfiore 15 minuti. Scola e riduci in purea. Unisci 1 uovo, 50 g di ricotta salata grattugiata, 20 g di acciughe sott'olio tritate e 50 g di farina. Fai riposare. In una padella con poco olio e unisci il composto di cavolfiore 1 cucchiaio alla volta, poi forma le frittelle. Friggile in olio bollente. Scola su carta da cucina e guarniscile con una fettina di bottarga. Servile subito ben calde sopra un letto d'insalata.

23

Filetti di cernia

In una ciotola unisci 125 g di mandorle a filetti con 2 cucchiai di pangrattato e 2 peperoncini secchi. Passali al mixer. Poi lava 6 filetti di cernia e asciugali con la carta assorbente. Disponili in una teglia con carta forno e irrora con un filo di olio. Spolverizza il pesce con il composto di mandorle. Metti la teglia nel forno preriscaldato a 180° per 15 minuti o finchè la gratinatura sarà dorata. Infine, cospargi sulla superficie del pesce qualche lamella di mandorla.

24

Merluzzo al forno e pak choi gratinati

Trita 5 steli d'erba cipollina con gli aghetti di 1 rametto di rosmarino e 5 foglie di salvia. Mescolali con 150 g di pane grattugiato, 2 cucchiai d'olio e la scorza grattugiata di 1 limone bio. Dividi 400 g di filetto di merluzzo in 4 tranci, impanalo e mettilo in una teglia ampia unta d'olio. Lava3 piccoli pak choi, tagliali in 4 parti nel senso della lunghezza, disponili intorno ai tranci di merluzzo e spolverizzali con la panatura. Irrora con un filo d'olio, spolverizza con 2 pizzichi di sale, pepe e cuoci in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti. Per la salsa, sciogli in un pentolino 20 g di burro, poi unisci 20 g di farina a pioggia mescolando con una frusta. Sciogli 1 bustina di zafferano in 200 ml di brodo caldo e incorporalo a filo, sempre mescolando e prosegui la cottrua per 7-8 minuti finché si addenserà. Servi pesce e verdure con la salsa.

25

Faraona alla melagrana

Sgrana 1/2 melagrana e spremi il succo di altre 2. Rosola 1 cipolla rossa tagliata sottile in una casseruola con 2 cucchiai d'olio e 1 d'acqua e cuoci a fiamma bassa per 5-6 minuti. Trasferisci le cipolle in una ciotola e unisci nella padella 1 faraona da circa 1 kg, tagliata a pezzi. Rosolali in modo uniforme, sfumali con 150 ml di vino bianco secco e lascia evaporare. Aggiungi il succo di melagrana, la cipolla cotta, sale, pepe e prosegui la cottura con il coperchio per 40-45 minuti. Sgocciola i pezzi di faraona, unisci nella pentola 1 cucchiaio di fecola sciolto in 2 cucchiai d'acqua fredda, frulla e cuoci per 2-3 minuti finché si addenserà leggermente. Servi la faraona con la salsa e i chicchi di melagrana tenuti da parte.

26

Filetto di vitello con zabaione salato

Lava bene 500 g di patatine novelle, mettile in una teglia, irrorale con un filo d'olio, unisci 2 spicchi d'aglio e 2 rametti di rosmarino e cuoci in forno già caldo a 180°per 45 minuti. Sciogli 20 g di burro in una casseruola e rosola 1 spicchio d'aglio con 1 mazzetto di rosmarino, ginepro, salvia e timo. Aggiungi 800 g di filetto di vitello e rosola in modo uniforme a fiamma viva, poi sfuma con 5 cucchiai di Porto, sala e pepa, abbassa la fiamma e cuoci per 20 minuti. Per la salsa, sbatti cin una ciotola a bagnomaria con la frusta 3 tuorli, un pizzico di sale e 30 g di burro morbido a pezzetti fino a ottenere un composto omogeneo. Versa a filo 60 ml di vino bianco e monta per 10 minuti per addensare la salsa. Taglia i filetti a fette e servili con il sugo di cottura, le patate e lo zabaione.

27

Torta caprese

Sciogli 140 g di cioccolato fondente. In planetaria monta 125 g di burro, 140 g di zucchero con 3 uova per pochi minuti. Senza smettere di lavorare, unisci il cioccolato e 175 g di farina di mandorla. Imburra e infarina uno stampo a cerniera da 22 cm e versa l'impasto Passa in forno preriscaldato a 170° e fai cuocere per 45 minuti. Sforna la torta, quindi falla raffreddare. Decorala con zucchero a velo .

28

Crostata di mandarini

Stendi un rotolo di pasta frolla e usala per foderare una tortiera apribile da 24 cm di diametro; bucherella con i rebbi di una forchetta. In un pentolino, fai sciogliere a fuoco basso 6 cucchiai di confettura di albicocca e quindi versala nel guscio di frolla, poi spolverizza con zucchero a velo. Sbuccia e affetta 3 kiwi e pela al vivo 4/5 mandarini, quindi disponili sulla crostata, partendo dall'esterno verso l'interno. Metti in frigo.

29

Trifle di meringa, crema diplomatica e tartufi

Per la meringa, monta 100 g di albumi con 200 g di zucchero. Con una sac-à-poche forma in una teglia dei cerchi di meringa grandi come i bicchieri dove metterai il trifle. Inforna a 100° per circa 1 ora e 30 minuti, poi lasciali raffreddare nel forno.
Per la diplomatica, monta 2 tuorli con 1 pizzico di vaniglia in polvere e 75 g di zucchero. Unisci 20 g diamido di mais e mescola. Scalda 200 ml di latte e 50 ml di panna in un pentolino e aggiungili a filo al composto di uova, poi cuoci per 7-8 minuti finché la crema si addenserà e lasciala raffreddare. Monta 200 ml di panna ben fredda con 20 g di zucchero a velo e incorporala poco per volta alla crema. Ricava la scorza da 1 arancia bio e falla seccare nel microonde per 2 minuti a potenza media, poi frullala nel mixer e riducila in polvere.
Per i tartufi, sbriciola in una ciotola 100 g di panettone e mescolalo con 10 ml di succo di arancia finché l'impasto sarà omogeneo e non appiccicoso. Forma tante palline di 2 cm di diametro e mettile in freezer per 20 minuti. Infilzale con uno stecchino e tuffale in 150 g di cioccolato fondente fuso, poi adagiale su carta da forno e spolverizzale con la polvere d'arancia. Componi i trifle alternando marmellata di arance, meringa e crema. Termina con la crema e decora con i tartufi.

30

Red Velvet natalizia

Setaccia insieme 150 g di farina 00 con 8 g di lievito e 1 cucchiaio di cacao amaro. Diluisci 1 cucchiaio di colorante rosso in un vasetto di yogurt magro da 125 ml. Monta in una ciotola 70 g di burro ammorbidito con 150 g di zucchero e un pizzico di sale. Aggiungi 1 uovo, 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, lo yogurt, la farina preparata a pioggia e 1 cucchiaio d'aceto bianco, poi mescola bene. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 18-20 cm di diametro, foderato con carta da forno, e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti, infine lasciala raffreddare. Con un coltello affilato elimina la crosta della torta, sulla superficie e sul bordo per ottenere l'effetto naked. Per l'abete, versa in un pentolino 60 g di zucchero, 3 gocce di succo di limone e 1-2 cucchiai d'acqua e cuoci mescolando per 1 minuto, fino a ottenere uno sciroppo. Intanto, monta 1 albume a neve e incorporaci a filo lo sciroppo bollente, aumentando gradualmente la velocità della frusta. Versa la meringa in una tasca da pasticciere e spremila formando un motivo ad abete sulla torta. Passala sotto il grill per 5-7 minuti, finché la meringa sarà dorata e decora con confettini multicolori.

Decori festosi

Stelline, cuori, cerchi e fiori di zucchero, ideali per decorare qualsiasi dolce (Fantasie di Zucchero Paneangeli, 66 g, con tappo dosatore, € 3,52).

TU QUALE **scegli?**

L'ingrediente comune è il **torrone**, ma Luisa lo ha declinato in una versione classica ed economica, mentre Valeria lo ha usato per un dolce scenografico e un po' più costoso

Salame di cioccolato con torrone

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **no**
Dosi per **6-8 persone**
7 circa

LOW BUDGET

200 g di cioccolato fondente - 30 g di zucchero - 100 g di biscotti secchi - 100 g di burro - 1 cucchiaio di latte o di liquore - 1 cucchiaino di cacao amaro - 100 g di torrone friabile - zucchero a velo

Trita finemente il cioccolato fondente, trasferiscilo in un una ciotola e fallo sciogliere a bagno maria oppure nel microonde. Lascia intiepidire. In una ciotola a parte, versa il burro morbido a temperatura ambiente, unisci lo zucchero e mescola. A questo punto, aggiungi il cioccolato fondente fuso e miscela per amalgamare. Versa quindi il cacao amaro, il latte e uniforma il composto.
Sbriciola i biscotti con le mani frantumandoli completamente e uniscili al resto degli ingredienti impastando. Trita il torrone con il coltello e aggiungilo al composto impastando velocemente con le mani.
Adagia il composto sopra un foglio di carta forno e lavora con le mani inumidite per formare un salsicciotto. Avvolgilo ben stretto nella carta e fallo rassodare in frigorifero per almeno 45 minuti.
Una volta che il salame di cioccolato sarà sodo e freddo, toglilo dalla carta forno e spolverizzalo con lo zucchero a velo, per dare l'aspetto di un salame.

Luisa

LE MIE RICETTE **SALVAVITA**

Sono la blogger genovese di Allacciate il Grembiule, cresciuta in una famiglia tutta dedita alla cucina, mentre io non ho preso in mano una padella fino al giorno del matrimonio. Per la sopravvivenza della famiglia ho dovuto "allacciarmi il grembiule" e provare a cucinare ricette facili e veloci, salvavita, che spesso non superano i 10 minuti di preparazione e che condivido sul blog.

TRADIZIONE CON CREATIVITÀ

Valeria

Romana, mamma e moglie, con la passione per la cucina, che mi ha trasmesso la mia mamma. Da piccola restavo ore a guardarla mentre preparava i biscotti e la pasta fresca. Mi piace in particolare preparare i dolci e adoro sperimentare anche se sono legata alla tradizioni della mia terra. Il mio piatto preferito? Da brava romana, la carbonara!

Cream tart al torrone e frutti rossi

SPECIAL BUDGET

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **8-10 persone**
€€€ **15 circa**

Per la base di pasta frolla (peso della pasta frolla 800 g): 200 g di burro - 200 g di zucchero semolato - 450 g di farina 00 - 2 uova + 1 tuorlo - 1 cucchiaio di estratto di vaniglia Per la crema al torrone: 100 g di torrone morbido alle mandorle - 300 g di mascarpone - 100 g di panna fresca liquida - 50 g di zucchero a velo Per decorare: 120 g di ribes - 50 g di lamponi - cocco grattugiato - biscotti di pasta frolla (realizzati con i ritagli della pasta frolla per le basi, facoltativi)

Metti il burro a pezzetti in una ciotola con lo zucchero e lavora con un cucchiaio di legno per ottenere una crema morbida. Unisci le uova intere, il tuorlo e l'estratto di vaniglia. Miscela velocemente per amalgamare. Aggiungi la farina e impasta per ottenere un panetto liscio ed elastico. Avvolgilo nella pellicola e lasciala riposare in frigorifero per 1 ora. Trita finemente il torrone con un coltello e trasferiscilo in una ciotola. Aggiungi la panna fresca liquida e sciogli il torrone nel microonde per 3 minuti a 700 w. Mescola e raffredda. **Versa il mascarpone** in un contenitore, aggiungi lo zucchero a velo e lavora con le fruste elettriche per ammorbidire il mascarpone. Aggiungi il torrone sciolto poco per volta, mescolando la crema con una spatola. Poi coprila con la pellicola trasparente e lascia in frigorifero fino al momento di utilizzarla. **Dividi la pasta frolla** in due parti uguali e assottigliale con il mattarello e ritaglia le basi con una sagoma a forma di stella. Cuocile in forno statico a 160° per 12 minuti. Sfornale e lasciale raffreddare. Trasferisci la crema al torrone in una sac à poche. Posiziona la prima base a forma di stella in un piatto e forma i ciuffi di crema aiutandoti con la sac à poche. Poggia delicatamente la seconda base e quindi ripeti l'operazione. Decora la cream tart al torrone con i frutti rossi, il cocco grattugiato e biscotti di pasta frolla.

1 Giovanni

2 Aurora

3 Manuel

Natale FAMOLO strano

RICETTE SORPRENDENTI STUDIATE PER CHI, ANCHE DURANTE LE FESTE PIÙ TRADIZIONALI DELL'ANNO, NON RINUNCIA A PROVARE NUOVI GUSTI E A CIMENTARSI IN ESPERIMENTI CULINARI

FOTO DI **TOMAS ROJAS E MARGHERITA SOPA**

1 Cantucci salati

"Nei cesti natalizi i cantucci toscani sono un vero e proprio must, ma per questa sfida ho scelto di proporli in versione salata... scommettiamo che ti conquisteranno al primo assaggio?"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

Gira pagina e trovi le ricette complete

2 Finto vitello tonnato

"Sempre più persone scelgono una dieta vegetale per motivi etici e ambientali. Per tutti loro, per tutti noi, ritrovare un sapore così tradizionale in una versione veg, sarà una gioia per cuore e palato. È la magia del Natale!"

la ricetta vegetariana di **Aurora**

3 Tacos con cocktail di gamberi

"Una versione molto particolare dei classici tacos con un ripieno tutto da scoprire. Un nuovo modo di gustare i tacos che vi conquisterà senza esitazioni..."

la ricetta veloce di **Manuel**

Preparazione 15 min.
Cottura 13 min.

1 la ricetta di Giovanni

Cantucci toscani in versione salata

Per 20 pezzi
250 g di farina 00 - 100 g di burro (che puoi sostituire con 80 ml di olio d'oliva extravergine) - 2 uova - 80 g di parmigiano - 100 g di mandorle - 1/2 cucchiaino di lievito per torte salate

Inizia frullando nel mixer il burro freddo a pezzetti con la farina, il lievito e il sale. Quando avrai ottenuto una sabbiolina unisci formaggio e uova, ancora un veloce giro di lame e trasferisci il composto sul piano per lavorarlo brevemente a mano. A questo punto puoi unire le mandorle.
Suddividi l'impasto in due porzioni realizzando due filoncini di 5 cm di diametro. Disponi su un foglio di carta forno e fai riposare in frigorifero per una mezz'ora. Trascorso il tempo riprendi i filoncini e cuocili in forno statico, già caldo a 200°, per circa 15 minuti.
Recuperali dal forno e, con un coltello a seghetto, tagliali in diagonale dello spessore di 1,5 cm. Inforna nuovamente per 10 - 15 minuti a 180°. Lasciali raffreddare prima di gustarli.

Preparazione 15 min.
Cottura 10 min.

2 la ricetta di Aurora

Finto vitello tonnato

Per 4 persone
300 g di seitan al naturale - 50 g di ceci lessati - 220 g di capperi sotto sale - 2 cucchiai di tahin - 1/2 cucchiaino di senape - succo di 1/2 limone - farina - 1 filo d'olio - 1 rametto di rosmarino - sale e pepe - qualche cappero e chicco di ribes per guarnire

Prepara la finta salsa tonnata (in pratica un hummus con molta grinta!) ponendo nel boccale del mixer i ceci, la senape, la pasta di sesamo, il succo filtrato del limone, un filo d'olio e i capperi dissalati.
Frulla fino a ottenere una consistenza liscia e omogenea, aiutandoti se necessario con un goccio d'acqua o di olio extra. Regola di sale solo alla fine e solo se necessario.
Taglia il seitan a fette molto sottili (2-3 mm) e passalo nella farina. Scalda in una larga padella antiaderente un filo d'olio e insaporisci con un rametto di rosmarino.
Adagia sul fondo le fettine di seitan e falle dorare leggermente prima su un lato e poi sull'altro. Insaporisci con un pizzico di sale e di pepe, sfuma con il limone e lascialo evaporare roteando la padella in modo da scaloppare bene le fettine. Disponile in un piatto da portata; una volta tiepide nappale con un'abbondante dose di salsa.

20 min. Preparazione + riposo
Cottura 25 min.

3 la ricetta di Manuel

Tacos di cocktail di gamberi

Per 4 persone
8 mini tortillas - 16 gamberi argentini - 2 cucchiai di olio - 1 peperoncino fresco 1 lime - insalata iceberg - 100 g di maionese - 1 cucchiaio di ketchup - 1 cucchiaino di tabasco - sale

Con l'aiuto di una teglia tipo gratella adagia le tortillas a testa in giù, in modo da donare la forma dei tacos alle mini tortillas. Mettile in forno già preriscaldato a 180°. Dopo 10 minuti saranno belle croccanti e con la forma a guscio tipica dei tacos.
Nel frattempo in una padella scalda l'olio e fai insaporire con del peperoncino fresco. Scotta i gamberi ad alta temperatura e sfuma con il succo di lime. In 3 minuti al massimo saranno pronti.
Condisci la maionese con il ketchup e il tabasco e tieni da parte.
Componi i tacos con i gamberi cotti e tagliati a pezzettoni, l'insalata croccante iceberg e qualche goccia di salsa insieme a una grattugiata di lime.

veloce CON GUSTO

"Per decorare le palline all'esterno puoi fare una glassa con zucchero a velo, più leggera e semplice da colare sui dolcetti. Prepararla è facile: versa 100 g di zucchero a velo in una ciotola, aggiungi 2 cucchiai d'acqua e lavora con una frusta per ottenere una consistenza liscia. Unisci poco colorante idrosolubile del colore che preferisci e mescola per ottenere una tinta omogenea".

e in più...

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Palline golose di Natale

Ma quanto è bello addobbare l'albero di Natale tutti insieme? Le palline di quest'anno però saranno anche da gustare, oltre che da ammirare!

Monta in una planetaria 130 g di **burro** ammorbidito con 170 g di **zucchero**. Senza smettere di lavorare, aggiungi 170 g di **farina 00**, 30 g di **farina di nocciole**, 50 g di **cacao amaro**, 10 g di **lievito** per dolci e 1 pizzico di sale. Infine, aggiungi 4 **uova** uno alla volta. Trasferisci l'impasto in uno stampo in silicone semisferico e cuoci in forno statico a 180° per 18 minuti. Intanto prepara la crema. Lavora 125 g di **mascarpone** con 75 g di **latte condensato**, 50 g di **panna fresca** e i semi di 1 bacca di **vaniglia**. Prima di estrarre le palline dagli stampi pareggia la base eliminando con un coltello la parte eccedente. Farcisci metà delle mezze sfere con la crema, poi appaiale in modo da formare una pallina e lascia colare un cucchiaio di crema sulla calotta. Puoi divertirti a giocare con il colorante alimentare e provare a cambiare colore alla crema per la farcitura.Decora a piacere con foglioline verdi e chicchi di melagrana oppure con frutti di bosco.

Rassoda in frigorifero
Se hai tempo, lascia le tue palline di Natale in frigorifero per qualche ora, in modo che abbiano il tempo di rassodarsi completamente.

FOTO DI TOMAS ROJAS

pranzo AL SAPORE di mare

Un goloso menu tutto a base di pesce, facile e da preparare in un lampo. Un antipastino semplice ma elegante, un primo supergoloso e un secondo gourmand. Da completare con una macedonia di frutta di stagione o un sorbetto leggero

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI** RICETTE E FOTO DI **ANGELA SIMONELLI**

Come si puliscono

Sciacqua bene le vongole sotto acqua corrente. Mettile in una ciotola, aggiungi 2 cucchiai di sale e lasciale riposare per circa 3-4 ore, cambiando l'acqua almeno 3-4 volte, in modo che lascino fuoriuscire le impurità.

Variante verde

Se preferisci, puoi sostituire la panna acida con avocado ridotto in crema e condito con succo di limone, olio extravergine, sale e pepe.

Preparazione 15 min.

Cottura 12 min.

Verrine di salmone con crumble

Per 8 bicchierini

4 fette di salmone affumicato - 120 ml di panna acida - 60 g di farina 00 - 60 g di farina di mandorle - 50 g di burro - 50 g di uova di salmone - erba cipollina - cannella in polvere - zucchero di canna - sale - pepe bianco

Versa in una ciotola la farina di mandorle, la farina 00, il burro freddo tagliato a pezzettini, 1 cucchiaino scarso di zucchero, un pizzico di cannella, pepe bianco e 2 pizzichi di sale, poi impasta rapidamente gli ingredienti con la punta delle dita, senza lavorare troppo l'impasto.
Forma un panetto, poi passalo attraverso uno schiacciapatate, in modo da ottenere delle grosse briciole e facendole cadere sulla placca foderata con carta da forno. Cuocile in forno già caldo a 180° per circa 10-12 minuti, poi sfornale e lasciale intiepidire.
Suddividi il crumble tiepido sul fondo dei bicchierini, aggiungi 1 cucchiaio di panna acida per ciascuno, completa con il salmone tagliato a pezzettini, decora con l'erba cipollina a pezzetti, le uova di salmone e e servi subito.

Spaghetti risottati ai lupini

Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

Per 4 persone

320 g di spaghetti - 500 g di lupini (vongoline), già pulite e spurgate - 2 pomodori ramati grandi - 1 spicchio d'aglio - 1 peperoncino secco - 200 ml di vino bianco - origano essiccato - olio extravergine di oliva - sale

Disponi in una casseruola lo spicchio d'aglio schiacciato, le vongole sciacquate, il peperoncino, origano sbriciolato a piacere, il vino bianco e un filo d'olio. Metti il coperchio e cuoci a fuoco vivo per 4-5 minuti, finché le valve si apriranno. **Sgocciola le vongole** col mestolo forato ed elimina metà delle valve e le conchiglie rimaste chiuse. Filtra il liquido di cottura dei molluschi e versalo in una padella ampia. **Lessa gli spaghetti** in abbondante acqua bollente non salata fino a circa 2/3 del tempo di cottura. Scolali lasciandoli molto umidi, versali nella padella con il sugo preparato, unisci i pomodori tagliati a dadini e prosegui la cottura a fuoco medio, mescolando spesso, finché gli spaghetti saranno al dente. Aggiungi le vongole sgusciate e quelle con le valve, fai insaporire mescolando e servi subito.

Idea da copiare

Una ricetta facile e gustosa che si può preparare con i filetti di qualunque pesce bianco, anche meno pregiato del dentice, come nasello, merluzzo o pescatrice.

Dentice alla senape

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone

4 filetti di dentice da 150 g ciascuno - 200 g di fagiolini gelo- 2 carotine - 3 cucchiai di senape dolce o piccante - 1 cucchiaio di miele - 1 cucchiaio di aceto di mele - 2 rametti di finocchietto -2 rametti di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 150 ml di vino bianco secco - olio di semi di arachidi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Tuffa i fagiolini in acqua bollente salata per 5-6 minuti, poi scolali, tagliali a pezzetti e falli insaporire in padella con lo spicchio d'aglio per 2-3 minuti quindi regola sale e pepe. Nel frattempo, taglia a nastri sottilissimi le carotine con il pelapatate e friggili in abbondante olio di semi bollente per 2-3- minuti, finché saranno croccanti. Sgocciolali su carta assorbente da cucina e salali.
Versa in una ciotola la senape, il miele, l'aceto, 2 cucchiai d'olio e un pizzico di sale, poi mescola bene.
Tasta i filetti di dentice per eliminare eventuali lische, poi sciacquali e asciugali con carta assorbente. Scalda un filo d'olio in una padella, aggiungi i filetti e cuocili 1 minuto per parte. Sala, sfuma con il vino e lascialo evaporare, girandoli 2-3 volte. Trasferisci il pesce nei piatti, aggiungi i fagiolini e i nastri di carote, irrora con la senape, decora con le erbe, spolverizza con abbondante pepe e servi subito.

6 idee con la SFOGLIA

Facili e veloci da preparare, sono ideali per rendere festosa la tavola di Natale

RICETTE E FOTO DI **ANGELA SIMONELLI** E DI **MICHELA BURKHART**

"Preparati soprattutto con farciture salate e serviti come antipasto, questi cestini sono perfetti anche con creme dolci come dessert.

Preparazione 25 min.

Cottura 15 min.

Vol au vent con caprino e uova di salmone

Per 10 porzioni
2 rotoli di pasta sfoglia - 1 tuorlo - 250 g di caprino vaccino - 100 g di uova di salmone - aneto - 1 zucchina

Srotola la sfoglia e con un tagliapasta tondo da 6 cm ricava i dischetti. Disponine una decina in una teglia foderata con carta forno. Bucherella con una forchetta e spennella con l'uovo sbattuto. Sui restanti dischi fai un buco al centro con uno stampo più piccolo.
Sovrapponi 3 dischi con il buco alle basi e spennellali con il tuorlo. Inforna a 200° per 10/15 minuti, fino a quando si gonfiano. Sforna e lascia raffreddare.
Mescola il caprino con l'aneto sminuzzato e riempi il fondo dei vol au vent, aggiungi le uova di salmone. Con una mandolina taglia la zucchina a strisce sottilissime; ripiegale, infilzale con uno stecchino lungo e usale per decorare i vol au vent.

Corona di verdure di buon auspicio

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 30 minuti

1 rotolo di pasta sfoglia integrale - 1 uovo - 2 zucchine - 2 carote - ½ radicchio trevigiano - ½ cipolla bianca - 1 patata di medie dimensioni - olio extravergine - 1 cucchiaio di semi di zucca tritati - sale - pepe

Pulisci le verdure e tagliale a cubetti, poi falle cuocere per 5 minuti in una padella con poco olio e sale mescolando in continuazione.
Stendi il rotolo di pasta sfoglia sulla placca conservando la carta in dotazione poi con un coltello crea un'incisione a forma di asterisco al centro. Versa le verdure sul bordo in modo da realizzare un cordolo. A questo punto ripiega verso l'esterno le 8 punte create dall'asterisco facendole aderire alla pasta del bordo.
Spennella le punte con l'uovo sbattuto e spolvera con il sale e i semi di zucca tritati. Inforna nel forno preriscaldato a 180° per 20 minuti o comunque finché non si sarà dorata in modo uniforme. Sforna e disponila al centro della tavola.

Tournedos di filetto di vitello in crosta

Per 4 persone
2 rotoli di pasta sfoglia rettangolare - 4 tournedos di filetto di vitello da circa 180 g l'uno - 2 cucchiai di senape - 1 uovo - olio extravergine - sale - pepe
Salsa al rafano: 3 cucchiai di pasta di rafano - 50 g di mollica di pane - 1 cucchiaio di aceto bianco - 3 cucchiai di olio extravergine - 10 g di zucchero

Scalda una padella con un filo d'olio e fai rosolare i tournedos rapidamente su tutti i lati, in modo da sigillare la carne e mantenere i succhi al suo interno.
Asciuga bene i tournedos dopo averli tolti dalla padella, regola di sale e pepe, quindi spennellali con la senape su tutti i lati e avvolgili con la pasta sfoglia chiudendoli accuratamente. Sbatti leggermente l'uovo e spennella i fagottini di sfoglia su tutti i lati.
Per la salsa: metti in una ciotola la mollica ammorbidita con 1 cucchiaio d'acqua e l'aceto e strizzala. Aggiungi il rafano, lo zucchero e l'olio, sale e pepe e mescola bene.
Disponi i tournedos su una teglia ricoperta di carta forno e fai cuocere in forno caldo a 190° per circa 12 minuti, fino a doratura della sfoglia. Lascia riposare per qualche minuto prima di servire, accompagnando con la salsa.

"I bocconcini in crosta si possono realizzare anche con filetto di manzo o di maiale, ma si allungheranno i tempi di cottura."

Preparazione 20 min.
Cottura 20 min.

"Queste sfogliatine salate si possono fare anche ripiene, ad esempio con pere e fontina oppure asiago e prosciutto cotto."

Preparazione 20 min.
Cottura 30 min.

Finger food con brie e cipolle rosse caramellate

Per 6 persone
1 rotolo di sfoglia - 400 g di cipolle rosse - 60 g di zucchero - 2 cucchiai di aceto balsamico (facoltativo) - timo - sale

Prima di tutto affetta le cipolle ad anelli di circa 0,5 cm e disponili in padella con lo zucchero, il sale e 1 tazzina di acqua. Se ti piace aggiungi l'aceto balsamico.
Cuoci a fuoco lento senza coperchio finché lo zucchero non si scioglierà e le cipolle risulteranno glassate, cremose e morbide. Ci vorranno 20 minuti circa. Se ti accorgi che non c'è più liquido aggiungi 1 cucchiaio di acqua. In questa fase puoi unire l'aceto balsamico e lasciar asciugare. Srotola la sfoglia e tagliala ricavando tanti quadratini di eguali dimensioni e infornali a 200° per circa 10 minuti.
Taglia il brie a pezzetti e mettili sopra le sfogliatine con le cipolle rosse caramellate e inforna a 200° e cuoci ancora per 2 minuti. Servi con qualche fogliolina di timo.

consigli utili

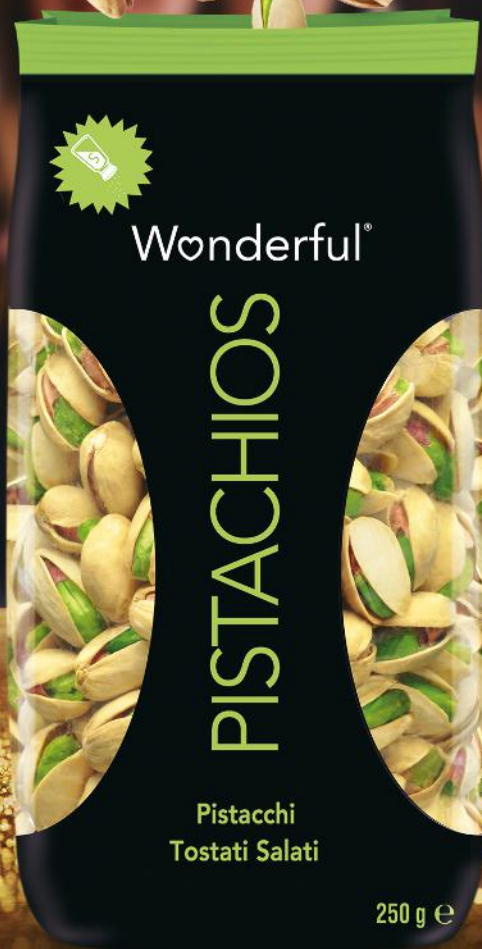
sfoglia e brisée

LE DIFFERENZE

Entrambe sono fatte con acqua, farina, sale e burro, ma la preparazione è diversa. Quella della sfoglia è molto più lunga e impegnativa. La briseé ha una consistenza più compatta, mentre la sfoglia è friabile.

130

MINUTI

È il tempo necessario per preparare la versione tradizionale della sfoglia; ci sono anche ricette più veloci per le quali bastano 80/90 minuti.

FARCITO & decorato

Puoi preparare l'albero di Natale di pasta sfoglia anche farcito. Per il ripieno puoi usare il classico prosciutto e formaggio, oppure broccoli saltati in padella con della pancetta, o ancora salmone affumicato e formaggio spalmabile. Le possibilità sono moltissime. Inoltre puoi decorarlo con pomodorini e una stella di formaggio così da simulare palline e puntale e farne un vero e proprio centrotavola.

Albero di girelle alla paprika

Per 6 persone
2 rotoli pasta sfoglia rettangolare - 1/4 di melagrana - 1 uovo - 5 g di paprika dolce in polvere - 1 rametto di rosmarino - sale

Srotola la pasta e taglia delle striscioline di sfoglia di circa 2 cm di larghezza utilizzando una rotella liscia.
Spennella la superficie con l'uovo sbattuto e spolvera con la paprika e il sale.
Arrotola su se stessa ciascuna striscia mettendole vicine l'una all'altra, disponile sulla placca rivestita di carta forno formando un motivo ad albero di Natale iniziando dalla punta, tenendole leggermente staccate l'una dall'altra. Spennella la superficie con l'uovo rimasto. Cuocile per circa 15 min nel forno già caldo a 180°.
L'albero di Natale di girelle sarà cotto quando comincerà a dorare in superficie. Sforna e lascia intiepidire, poi servi con dei chicchi di melagrana e aghi di rosmarino.

"Puoi servirlo subito, appena sfornato oppure aspettare che si sia raffreddato: è buono anche il giorno dopo".

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

"Per sigillare la sfoglia in modo che non si inumidisca a contatto con la crema, spolvera i dischi con lo zucchero a velo prima della cottura."

Mini millefoglie ai lamponi

Per 3 persone
1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare - 200 g di lamponi - 250 g di latte - 180 g di panna - 2 tuorli - 15 g di farina 00 - 50 g di zucchero - la scorza di 1 limone bio - 30 g di zucchero a velo

Per fare la crema diplomatica, versa il latte in una casseruola con la scorza di limone e portalo al limite dell'ebollizione.
In una seconda ciotola lavora con una frusta i tuorli con lo zucchero.
Unisci la farina setacciata e continua a mescolare. Versa a filo il latte caldo, filtrato dalle scorze di limone. Porta il tutto sul fuoco e continua a mescolare fino a quando la crema si sarà addensata. Trasferisci in una ciotola e copri con la pellicola a contatto.
Fai raffreddare, quindi unisci la panna, montata con 20 g di zucchero a velo, mescolando dal basso verso l'alto.
Srotola la pasta sfoglia e, con un coppapasta da 10 cm, ricava 9 dischi e forali con una forchetta, in modo da non farli gonfiare in cottura. Cuocili in forno statico a 195° per circa 15/20 minuti. Quando i dischi saranno colorati, sfornali e fai raffreddare. Versa la crema diplomatica in una sac-a-poche e componi i dolci mettendo un disco di sfoglia, uno strato di crema, uno di lamponi, e così via per 3 piani. Termina spolverizzando con lo zucchero a velo.

tartufini SALATI

Palline al formaggio con frutta secca, semi ed erbe aromatiche. Colorate e stuzzicanti non necessitano di cottura e sono pronte in pochi minuti! Puoi servirle come antipasto oppure per colorare il momento dell'aperitivo

DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **MARGHERITA SOPA**

una ricetta versatile

Un finger food semplice e veloce che si può variare praticamente all'infinito. Dopo aver preparato la base di formaggi, divertiti ad arricchirla come preferisci: in alternativa alle ricette che trovi nelle prossime pagine, puoi usare salumi tagliati a tocchetti, verdure fresche e croccanti con cracker spezzettati. E poi passa i tartufini nelle erbette fresche, frutta secca oppure semi.

il consiglio giusto

Per lavorare al meglio il composto di formaggi che forma la base dei tartufini, puoi prepararlo il giorno prima e poi lasciarlo rassodare in frigorifero per tutta la notte.

1
PREPARA LA BASE

Per ottenere circa 50 palline, fai scolare 100 g di ricotta in un colino per un'ora. Poi, con l'aiuto di un cucchiaio amalgama 2 caprini vaccini e 100 g di formaggio spalmabile. Condisci con un giro di olio e una presa di sale.

2
COMPONI LA FARCITURA

Cacio e pepe

Grattugia il pecorino romano e il parmigiano reggiano. Amalgama il pecorino alla base comune, spolverizza con pepe nero e forma le palline. Falle rotolare nel parmigiano e poi insaporisci con le bacche di pepe rosa.

10 g di pecorino romano

20 g di parmigiano reggiano

pepe nero

pepe rosa

Zucchine crude e curry

Lava la zucchina, asciugala e passala con una grattugia a fori grandi. Sala e fai scolare 30 minuti aiutandoti con un peso. Uniscila alla base con i pistacchi tritati e mescola. Fai le palline e falle rotolare una alla volta in una ciotola con il curry.

1 zucchina

1 cucchiaino di pistacchi

50 g di curry

Erbe aromatiche e paprika dolce

Mescola alla base comune 1 cucchiaio di erbe aromatiche tritate scegliendo erba cipollina, maggiorana e timo fresco. Aggiungi la granella di anacardi tostati e amalgama il tutto. Forma i tartufini e cospargi con la paprika affumicata.

3 g di erba cipollina

3 g di maggiorana

3 g di timo

1 cucchiaio di anacardi

paprica

3
PER COMPLETARE

Dividi il composto di formaggi in tre parti e aromatizza ognuna con i diversi ingredienti. Poi, con le mani inumidite, forma tante palline grandi circa come una noce e lasciale rassodare in freezer per 30 minuti. Termina con le diverse finiture e conserva i tartufini salati nel frigorifero fino al momento di portarli in tavola.

Chiffon Cake

Ingredienti

6 uova
100 ml olio di semi di mais
175 ml di acqua
1 busta di Vaniglia naturale PANEANGELI
Scorza grattugiata di limone
300 g di zucchero semolato
290 g di farina
1 bustina di LIEVITO PANE DEGLI ANGELI
Zucchero al Velo spargitore PANEANGELI

Procedimento

Metti da parte gli albumi e sbatti a schiuma i tuorli. Aggiungi gradatamente olio, acqua, vaniglia naturale e scorza di limone fino a ottenere un composto spumoso. Monta gli albumi a neve fermissima e aggiungi, sempre sbattendo, 100 g di zucchero.

Aggiungi la neve ai tuorli sbattuti, insieme allo zucchero rimasto, la farina e il LIEVITO PANE DEGLI ANGELI setacciati. Incorpora tutto delicatamente, muovendo la frusta a mano dal basso verso l'alto, per non far smontare la neve.

Metti l'impasto in uno stampo per chiffon cake del diametro di 25 cm imburrato e infarinato e cuoci per circa 1 ora nella parte inferiore (media nel forno a gas). Il forno deve essere preriscaldato a 160° se elettrico, a 150° se ventilato, a 170° se a gas.

Spolverizza con lo zucchero al velo la chiffon cake raffreddata. Conserva il prodotto a temperatura ambiente e consuma entro 2-3 giorni.

A CURA DI **MICHELA SASSI**

salmone affumicato

Il salmone affumicato che si trova in commercio deriva dalla trasformazione della **varietà atlantica, proveniente soprattutto da Nord America, Canada, Irlanda, Scozia, Norvegia e Francia**. Paesi produttori che usano soprattutto salmoni di allevamento. Prima dell'affumicatura vera e propria, il pesce viene eviscerato e sfilettato. I filetti vengono quindi salati, con il duplice intento di aumentare la disidratazione e di insaporirli. Solo a questo punto si passa all'affumicatura vera e propria, che avviene in due modi: a caldo o a freddo. **Il procedimento a freddo è lento**: i filetti vengono tenuti a circa 20° per 8-10 giorni ed esposti a un generatore di fumo e restano crudi, mentre **l'affumicatura a caldo è rapida:** i filetti vengono scaldati fino a 120° per i primi 20 minuti e tenuti a 80° per 3 ore. In questo modo risultano cotti e quindi sono più sicuri dal punto di vista batteriologico.

SELVAGGIO È MEGLIO
Più raro e più costoso, il salmone selvaggio è diverso da quello allevato: le sue carni sono più magre, saporite. e di colore arancio vivo.

Quanto costa?

Il costo del salmone affumicato è compreso tra 70 a 20 euro al chilo. Varia secondo la qualità e l'origine della materia prima, il metodo di affumicazione e il punto vendita.

SEMPRE MENO

Circa l'80% del salmone prodotto a livello mondiale proviene da allevamenti in acquacoltura. Lo sviluppo costante di questa pratica ha contribuito alla decimazione dei salmoni selvatici, al punto che la loro popolazione oggi è soltanto un terzo di quella degli anni Settanta, quando iniziò la pratica dell'allevamento.

LA QUALITÀ È NEI dettagli

Ottenuto da una selezione dei migliori filetti, è un salmone affumicato con legno di faggio e affettato fresco, scegliendo solo la parte più pregiata del filetto, di consistenza tenera e gusto delizioso. L'esclusivo packaging in plastica riciclata trasparente mantiene la freschezza delle fette, facilmente separabili. Il QR code permette la totale tracciabilità dal mare alla tavola (MOWI SIGNATURE, 100 g (4 fette), da € 5,99).

Tagliolini calamari e vongole veraci

Preparazione **25 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di tagliolini all'uovo (pasta secca) - 150 g di calamari freschi o decongelati - 600 g di vongole veraci - 120 g di salmone affumicato - 1 mazzetto di aneto fresco - 150 g di zucchine - 150 g di pomodorini gialli - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci i calamari tagliali a striscioline e scottali in padella ben calda con olio, sale e pepe. Dopo aver lasciato spurgare le vongole sotto l'acqua corrente, versale in padella con poco olio. Metti il coperchio e lasciale aprire senza aggiungere aglio, il cui gusto non si sposa bene con il salmone affumicato

Riduci il salmone a listarelle. Lava i pomodorini, riducili in spicchi e tieni da parte. Affetta finemente soltanto la parte verde delle zucchine e lasciale insaporire in padella con un filo di olio.

Cuoci i tagliolini in abbondante acqua salata e scolali al dente. Trasferiscili nella padella con le zucchine, unisci le vongole già aperte, i pomodorini e il salmone a listarelle. finisci la cottura della pasta e, solo alla fine, profuma con l'aneto fresco leggermente tritato e un filo di olio a crudo.

la ricetta in più

In mousse con crostini di pane

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 00 minuti

100 g di salmone affumicato - 100 g di robiola- 100 g di ricotta - 50 ml di latte intero - pane casereccio - timo limone - sale - pepe bianco

Riduci il salmone a pezzetti e versalo nel bicchiere del mixer, aggiungi la robiola, la ricotta, il latte e frulla fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Regola sale e pepe.
Trasferisci la mousse ottenuta in un barattolo a chiusura ermetica. Al momento di servire, decora con foglioline di timo limone e accompagnala con fette di pane tostate nel forno, con la sola funzione grill.
Se rimane puoi facilmente utilizzare la mousse di salmone come condimento per preparare velocemente una pasta davvero saporita.

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Sformatini di cavolo romanesco

Tra tutti gli ortaggi, non c'è storia, il cavolo romanesco ha sempre un grandissimo fascino: le sue punte rivolte verso l'alto mi ricordano una bella collina rigogliosa. Oltre al suo aspetto, mi piace valorizzarne il gusto. Con questa ricetta, anche se tu sei di quella squadra che non ama la famiglia dei cavoli, scoprirai quanto buoni (e belli) sanno essere!

Pulisci e taglia a pezzi 700 g di **cavolo romanesco**, poi adagialo in una pentola con un giro d'olio evo e 1 **cipolla bianca** tritata. Fai rosolare qualche minuto e bagna con 700 g di **latte**. Cuocilo dolcemente finché sarà tenero. Trasferiscilo nel mixer, frulla fino a ottenere una purea liscia, poi aggiungi 5 **albumi**, 25 g di **pecorino romano** grattugiato, sale e pepe. Mescola e distribuisci il composto negli stampini, imburrati e infarinati. Posizionali in una teglia. Per la cottura a bagnomaria, riempi la teglia d'acqua fino a 1/3 dell'altezza degli stampini e cuoci in forno caldo a 160° per 30/40 minuti. Intanto strofina una padella antiaderente con 1 rametto di **rosmarino**, unisci 10 fette sottili di **pancetta tesa dolce** e lasciale diventare croccanti: una volta fredde, sbriciolale grossolanamente. Per la fonduta fai sciogliere a fuoco dolce 120 g di **taleggio** in 140 g di latte mescolando. Sistema gli sformatini nei piatti e decora con fonduta, briciole croccanti e pepe.

Più gusto
Per una fonduta più ricca puoi sostituire il latte con un'identica quantità di panna fresca.

"Se preferisci restare sul vegetariano, invece delle briciole di pancetta, puoi utilizzare un bel mix di frutta secca tostata in padella, da cospargere sulla superficie dei tuoi sformatini".

e in più...

NATALE **con gli amici**

Dicembre è festa tutto il mese: incontri con amici, cene con colleghi e appuntamenti di ogni genere... le occasioni per sedersi a tavola in questo periodo si moltiplicano. Per questo abbiamo pensato a ricette particolari, eleganti e raffinate, ma non troppo impegnative. Ideali per brindare in buona compagnia

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **ANDREA FERRARI**

organizza IL TUO tempo

24 ore prima

Prepara il ragù e la sfoglia
Cuoci la carne macinata con il soffritto di verdure, la salsa e lasciala sobbollire. Impasta la sfoglia per le lasagne, avvolgila nella pellicola e tienila nel frigorifero.

2 ore prima

È i momento delle creme: dolce e al formaggio
Prepara la crema pasticcera, copri con la pellicola a contatto e metti in frigorifero. Fai la crema di formaggio, spadella le verdure e affetta il panettone gastronomico.

1 ora. prima

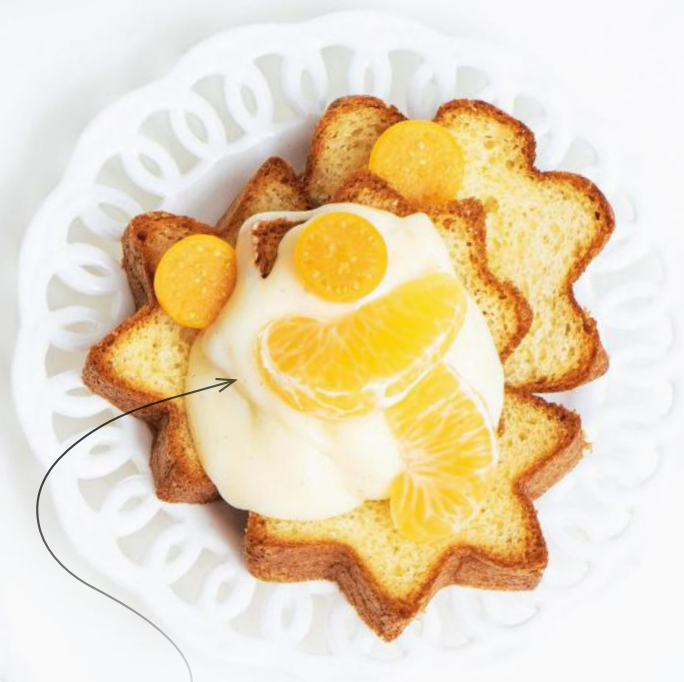
Le ultime mosse
Componi il dolce e assembla il panettone salato. Fai la besciamella e poi friggi le sfoglie di lasagna. Attendi l'arrivo degli ospiti per comporre il piatto.

Mini panettone gastronomico

Nel segno della tradizione
Per la versione salata del dolce di Natale più amato, abbiamo scelto una farcitura delicata a base di formaggio e verdure spadellate. Il modo più classico per aprire con stile una cena festosa.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Lasagna croccante con ragù e besciamella light

Ancora più bella, ancora più buona
Resa famosa dallo chef pluristellato Bruno Barbieri, la lasagna croccante interpreta un piatto classico della tradizione gastronomica italiana senza stravolgerlo. Noi abbiamo voluto arricchirla con una versione particolare della besciamella.

Stella di pandoro al mandarino

Componi il dolce con fantasia
Basta poco per servire un dolce tradizionale in modo originale. Taglia il pandoro e ricava tante fette a forma di stella, farcisci con una crema profumata e divertiti a comporre forme differenti, noi abbiamo scelto la stella, ma puoi ricavare anche un abete, oppure...

Mini panettone gastronomico

Per 4 persone

1 panettone gastronomico piccolo (in alternativa pan bauletto) - 300 g di formaggio spalmabile vaccino light - 30 di panna fresca - 1 mazzetto di aneto fresco - 1 mazzetto di cerfoglio o prezzemolo - 100 g di funghi coltivati - 200 g di zucca gialla - 1 melanzana - 2 zucchine - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Per la crema di formaggio, trita l'aneto e il cerfoglio, versa il trito in una ciotola e miscela con il formaggio spalmabile, aggiungendo sale, pepe, un filo di olio extra vergine e pochissima panna fresca, giusto quello che serve per rendere la crema di formaggio spalmabile ma soda.
2 Prepara le verdure separatamente. Taglia i funghi a fettine sottili e saltali in una padella ben calda con un filo d'olio pochi istanti per insaporirli. Elimina la buccia della zucca e riduci la polpa a fette sottili, quindi scottala sopra una piastra bollente con un filo d'olio. Ripeti il procedimento con le zucchine e poi con la melanzana, avendo cura di non pelarla, in modo da mantenere una nota speziata e il colore.
2 Per assemblare, taglia il panettone gastronomico a fette spesse circa 1 centimetro, quindi farcisci con la crema di formaggio e le verdure, alternandole per ottenere diverse stratificazioni di gusto e di colore.
Infine, rimonta il piccolo panettone e servilo con il suo "coperchio".

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Come servirlo e conservarlo

Sempre fresco e morbido
Per evitare che il panettone gastronomico diventi molle assorbendo l'umidità della farcitura, prepara gli ingredienti in anticipo e farciscilo un'ora prima di servire.
Avvolgilo nella pellicola per non farlo seccare e tienilo a temperatura ambiente; se preferisci puoi conservarlo in frigo, ma toglilo 30 minuti prima.

1

2

3

1

2

3

PREZIOSO addensante

Ricavata dai fagioli di soia, la lecitina viene usata soprattutto nella cucina molecolare per creare creme e salse senza bisogno di ricorrere a olio e burro. È un addensate efficace, che si usa ad esempio, al posto dell'olio per fare la maionese oppure per sostituire i tuorli per impastare la frolla.

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 120 min.

Lasagna croccante con ragù e besciamella light

Per 4 persone

Per la pasta all'uovo: 400 g di farina 00 - 4 uova - sale. Per il ragù: 50 g di sedano - 50 g di carota - 50 g di cipolla - 150 g di cane mista macinata - 50 g di impasto di salsiccia - 250 g di passata di pomodoro - 30 g di doppio concentrato di pomodoro -1 mazzetto aromatico (salvia e rosmarino) - olio extravergine di oliva - sale - pepe - 50 g di olio di semi di girasole.
Per la besciamella light: 300 ml di latte scremato - 30 g di olio extravergine - 30 dg di farina di riso - 100 g di grana grattugiato - 1 cucchiaino di lecitina di soia - noce moscata - sale - pepe

1 Per la pasta all'uovo, disponi la farina a fontana sulla spianatoia, rompi le uova al centro e sbattile con una forchetta.
Incorpora lentamente la farina con le mani per amalgamare. Sempre lavorando con le mani Impasta per ottenere un composto corposo e prosegui per alcuni minuti lavorando con il palmo fino a ottenere un impasto liscio e levigato. Coprilo e lascia riposare per circa 30 minuti. Tira la sfoglia sottile con l'apposita macchinetta e tagliala in tanti rettangoli. Lascia asciugare e poi friggi le sfoglie di lasagna in abbondante olio di semi a 170° fino a renderle croccanti. Lascia asciugare.
2 Per il ragù, in un tegame capiente fai appassire a fiamma dolce sedano, carota e cipolla a pezzetti con un filo d'olio.
Poi aggiungi la carne macinata, la salsiccia e mescola con un cucchiaio di legno fino a quando sarà ben sgranata e rosolata. Unisci il doppio concentrato di pomodoro, il mazzetto aromatico e miscela ancora. Versa la passata di pomodoro, sale, pepe e lascia cuocere a fiamma dolcissima per almeno 90 minuti. Componi la lasagna alternando strati di sfoglia croccante e ragù.
3 Per la besciamella porta a bollore il latte con un pizzico di sale e noce moscata. In una ciotola a parte, amalgama la farina di riso con l'olio e poi aggiungi il composto al latte. Porta a bollore e lascia cuocere a fiamma dolcissima pochi minuti per addensare. Fai intiepidire, poi unisci la lecitina di soia ed emulsiona con un mixer fino a ottenere una besciamella leggera e spumosa. Decora la lasagna con una cucchiaiata di besciamella leggera, abbondante grana grattugiato e pepe macinato.

Passa nel forno

Dorate e friabili
Per un risultato perfetto, prima di friggere le sfoglie di pasta all'uovo, mettile nel forno a 80° per asciugarle completamente.

1

2

3

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

Stella di pandoro al mandarino

Per 8-10 persone

1 pandoro - 2 kg di mandarini clementine - 150 g di zucchero di canna - 500 ml di latte - 250 ml di panna fresca- 220 g di zucchero semolato - 8 tuorli d'uovo - 50 g di amido di mais (maizena) - 1 stecca di vaniglia - 3 alkekengi per decorare

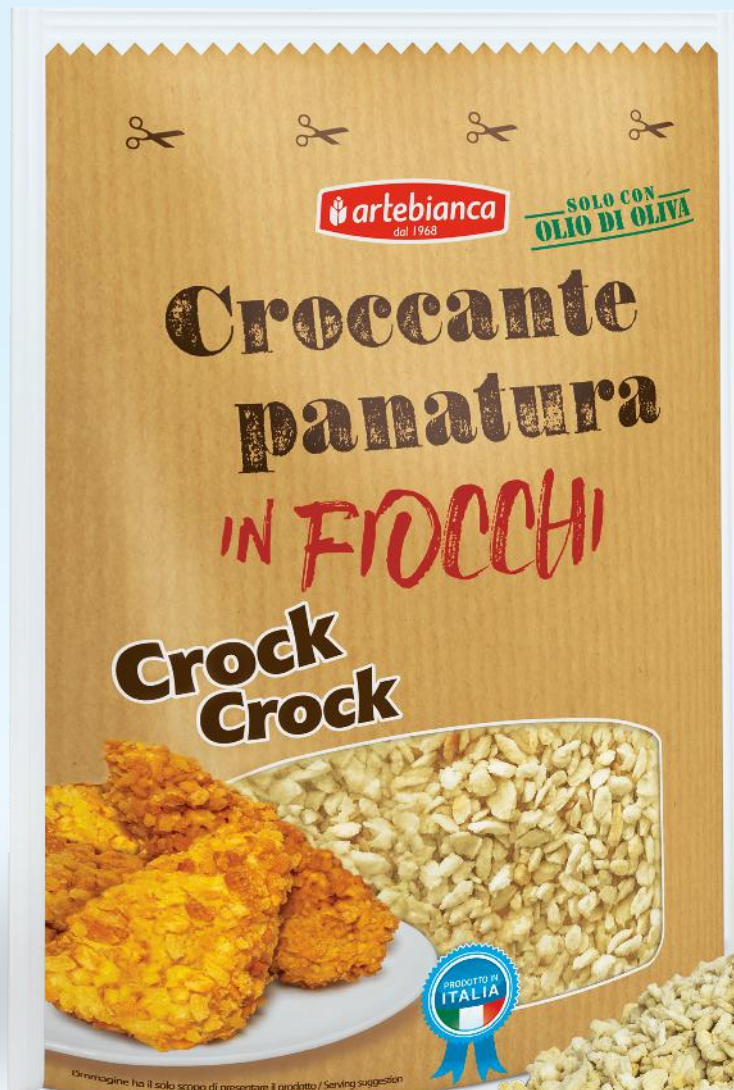
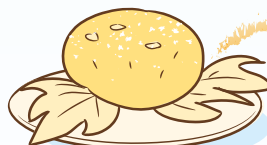
1 Spremi il succo dei mandarini, aggiungi lo zucchero di canna e trasferisci in un pentolino. Lascia cuocere a fiamma dolce fino a quando avrà la consistenza di uno sciroppo.
2 Prepara una crema pasticcera "arricchita" mettendo a bollire il latte con la panna e la scorza di 3 mandarini. In un contenitore a parte, mescola i tuorli con lo zucchero e l'amido di mais. Poi aggiungi il composto al latte bollente e lascia sobbollire a fiamma dolcissima, senza smettere di mescolare, fino a ottenere la consistenza di una crema. Aggiungi lo sciroppo al mandarino e fai raffreddare.
2 Affetta il pandoro nel senso della larghezza e farcisci le fette con la crema al mandarino. Sovrapponile sfalsate, in modo da creare una stella e decora con spicchi di mandarino e alchechengi.

Crema light

Senza latte né uova
Versa in un pentolino 40 g di amido di mais, 1 pizzico di curcuma, sale, 2 cucchiai di latte di soia e mescola. Unisci 500 ml di latte di soia, 100 ml di panna vegetale, 75 g di zucchero di canna, succo e scorza di 2-3 mandarini bio. Porta a bollore a fiamma dolce mescolando fino a quando la crema si addensa.

consigli utili

COMPOSIZIONE perfetta

Elimina la base, la cima del pandoro e taglialo in orizzontale a fette spesse 3 centimetri. Disponi la più grande in un piatto e spalmala con poca crema. Copri con un un'altra fetta, sfalsata rispetto alla precedente, e prosegui con gli strati fino a esaurire gli ingredienti.

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

mascarpone

È un formaggio fresco, vellutato e cremoso che, a differenza degli altri, **non si ottiene dal latte ma dalla panna** pastorizzata con l'aggiunta di acido citrico come coagulante e correttore di acidità.
Il mascarpone è un alimento molto saporito e deve il suo gusto morbido e avolgente all'**alta percentuale di grassi** che lo compongono, circa il 47%. Perfetto sia per i piatti salati sia per quelli dolci, il più noto dei quali è certamente il tiramisù. Prodotto tipico del Nord Italia, deve il suo nome al termine lodigiano "mascherpa", ovvero crema di latte. In origine veniva prodotto soltanto nei periodi più freddi dell'anno per evitare che irrancidisse in fretta.
Il mascarpone va infatti **consumato fresco** e, dopo l'apertura, ha un tempo di conservazione molto limitato, non più di un paio di giorni nel frigorifero.

CALORICO COME UN DOLCE
È un formaggio tra i più calorici, contiene infatti circa 400 calorie per ogni 100 grammi di prodotto.

SUL NOSTRO SITO LA RICETTA DEL **TIRAMISÙ CLASSICO** HA TOTALIZZATO **4,5 MILIONI DI VISUALIZZAZIONI** SOLO NEL 2021

Anche di bufala
In Campania, nella provincia di Salerno, da qualche anno è diventata tradizione preparare il mascarpone con il latte di bufala, dal sapore più intenso.

PROVA A FARLO in casa

Versa 500 ml di panna fresca in una casseruola e portala sul fuoco, mescola con una frusta fino a quando raggiunge la temperatura di 85°C. A questo punto aggiungi 7,5 ml di succo di limone e fai cuocere 10 minuti. La panna dovrebbe addensarsi, altrimenti aggiungi succo di limone. Fodera un colino con un canovaccio e versaci la panna. Lascia raffreddare a temperatura ambiente per almeno 6 ore, dopo aver coperta con la pellicola. Trascorso il riposo il mascarpone è pronto.

500 KG

È la quantità di mascarpone che è stata utilizzata per realizzare, a Milano, il tiramisù più lungo del mondo, entrato nel Guinness dei primati grazie ai suoi 273,5 metri.

PRENDI NOTA
IL PIÙ AMATO

Il mascarpone è indissolubilmente legato al tiramisù: sicuramente uno tra i dolci più amati dagli italiani e il più richiesto dagli stranieri in Italia. C'è addirittura il "Tiramisù day" per il quale è stata scelta come data il primo giorno di primavera: 21 marzo.

Filetto di maialino glassato al Porto

Preparazione **20 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di filetto di maialino - 200 g di carote - 200 g di mele rosse - 200 g di patate dolci - 250 g di mascarpone - 200 ml di Porto - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pela le patate, tagliale a bastoncini e cuocile in padella con un filo d'olio, sale e pepe a fiamma media per circa 20 minuti, unendo poca acqua calda se il fondo si asciuga troppo. Taglia a fettine le mele, senza sbucciarle, e scottale per alcuni istanti in una padella ben calda.

Pulisci il filetto da eventuali eccessi di grasso e ricava tanti medaglioni di circa 3 centimetri di spessore. Ungili con poco olio, salali e scottali con un rametto di rosmarino in una padella molto calda circa 2-4 minuti per lato, secondo il grado di cottura desiderato.

Togli i medaglioni dalla padella e aggiungi il Porto, unisci il mascarpone e lascia addensare la salsa per alcuni istanti, poi regola di sale e pepe. Servi il filetto con le verdure, irrorandolo con un filo di salsina e con la salsa rimasta in una ciotola a parte.

Alternativa saporita

Puoi preparare la stessa ricette anche con costolette di agnello: in particolare quello irlandese, allevato in modo tradizionale e dalle carni gustose e ricche di nutrienti.

la ricetta in più

Trifle al mandarino

Per 4 persone
Preparazione 00 minuti + riposo
Cottura 20 minuti

Per la crema: 400 g di mascarpone - 3 uova - 60 g di zucchero - 2 cucchiai di liquore al mandarino (facoltativo) - Per il crumble: 60 g di farina - 100 g di burro - 100 g di zucchero - 4 mandarini senza semi

Per il crumble: mescola con le mani la farina, il burro freddo e lo zucchero finché si formano tante briciolone. Riducile in briciole ancora più piccole, stendile in una teglia foderata con carta forno e fai cuocere in forno preriscaldato a 180°fino a dorarle: 20 minuti circa, girandole con le mani o con una spatolina a metà cottura. Lascia raffreddare.
Per la crema: in una terrina monta i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto denso e spumoso. Aggiungi il mascarpone e il liquore e amalgama con cura. Con le fruste elettriche monta gli albumi a neve ferma e poi aggiungili con delicatezza al resto.
Metti nei bicchieri, alternandoli, uno strato di crumble, uno di crema al mascarpone e alcuni spicchi di mandarino pelati al vivo. Termina con il crumble e il mandarino.

biscotti da appendere

Dolcetti perfetti per decorare l'albero oppure da sparpagliare in tutta la casa per diffondere la gioia delle feste imminenti. Facilissimi da preparare hanno un unico problema: resistere alla tentazione di mangiarli prima del 25 dicembre!

RICETTE DI **STEFANIA GONZALES** FOTO DI **TOMAS ROJAS**

1

2

3

4

1 Fiocchi di neve cannella e cioccolato

Frulla 200 g di nocciole per ridurle a farina. Taglia a pezzi 170 g di **burro morbido** e lavoralo con una frusta assieme a 230 g di **zucchero**. Continuando a frullare, aggiungi 2 **tuorli**, 220 g di **farina 00**, la **farina di nocciole** e 1 cucchiaino di **cannella**. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e lascia raffreddare in frigorifero per 30 minuti. Poi, stendi l'impasto con un mattarello sul piano di lavoro infarinato e forma i biscotti con un tagliabiscoti a forma di fiocco di neve. Bucali con una cannuccia e cuoci in una teglia ricoperta di carta forno per circa 10 minuti a 180°. Fai raffreddare e intingi i biscotti nel **cioccolato** sciolto a bagnomaria. Fai asciugare su una gratella.

2 Biscotti di vetro

Impasta con le mani 280 g di **farina** con 120 g di burro morbido fino a ottenere la classica "sabbiatura". Unisci 200 g di **zucchero a velo**, i semi di 1 bacca di **vaniglia**, la scorza grattugiata di 1 **limone**, un pizzico di sale e 1 **tuorlo** leggermente sbattuto. Impasta e poi aggiungi le briciole di burro e farina. Lavora il composto velocemente, forma un panetto, ricopri con la pellicola e raffredda in frigo per almeno 1 ora. Poi, su un piano infarinato, stendi la pasta e ritaglia dei cerchi piuttosto grandi. Incidili i numeri 2 e 4. Adagia i biscotti in una teglia con carta forno e raffredda ancora per 1 ora. Buca i biscotti con una cannuccia e cuoci in forno caldo a 180° per circa 10 minuti. Quasi a fine cottura estrai la teglia, tagliuzza qualche **orsetto gommoso** e inserisci i pezzetti all'interno dei numeri incisi. Inforna e finisci di cuocere: è il momento più difficile, perché devi stare attentissima a non fare uscire dai bordi gli orsetti sciolti. Appena i biscotti sono pronti, sforna e lasciali raffreddare su una gratella.

3 Omini di pan di zenzero

Lavora con le fruste 70 g di **burro** e 80 g di **zucchero**; aggiungi 180 g di **farina** 00, 1 cucchiaino di **cannella**, 1 cucchiaino di **chiodi di garofano** in polvere, 1 pizzico di **noce moscata**, 50 g di **miele**, sale, 1 **uovo** sbattuto e 5 g di **bicarbonato**. Lavora fino a ottenere un composto omogeneo. Avvolgilo nella pellicola e fai rassodare in frigo per 3 ore. Stendi l'impasto su un piano infarinato e ritaglia i biscotti con un tagliabiscotti della classica forma dell'omino di pan di zenzero. Disponili in una teglia coperta con carta forno e cuoci per circa 10 min. a 180°. Lascia raffreddare su una gratella e decora con la ghiaccia reale: monta a neve 1 **albume** e aggiungi 200 g di **zucchero a velo** continuando a montare fino a che il composto si rassoda.

4 Stelle cocco e zenzero

Unisci in una ciotola 100 g di **burro** freddo a dadi, 50 g **farina di cocco**, 1 pizzico **lievito** per dolci, 60 g di **zucchero a velo**, sale e 1 cucchiaino raso di **zenzero** in polvere. Lavora con la punta delle dita oppure con il mixer fino ad avere un impasto sabbiato. Sbatti leggermente 1 **uovo** piccolo, aggiungilo all'impasto e lavora fino ad avere un panetto compatto. Lascia raffreddare in frigo per 2 ore. Stendilo quindi su un piano infarinato e ricava delle stelle con un tagli biscotti. Fai un buchino all'apice con una cannuccia e raffredda ancora. Cuoci a 180° per 8 minuti e fai riposare su una gratella. Decora con la ghiaccia reale. continuando a montare fino a che il composto si rassoda. Decora i biscotti con la glassa, cocco disidratato e palline argentate

6 primi con la pasta FRESCA

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **L. GIRUZZI**
RICETTE E FOTO DI **A. SIMONELLI**

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 60 min.

"La Cinta Senese è una Dop riservata alle sole carni di suino di animali nati, allevati e lavorati in Toscana".

Pici con ragù di maiale di cinta senese

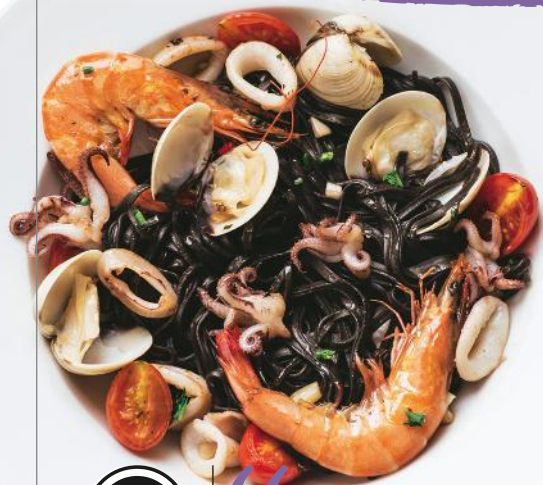
Per 4 persone
300 g di farina 0 - 200 ml d'acqua - 400 g di lonza di cinta senese - 500 g di pici freschi - 450 ml di passata di pomodoro - 1 carota - 1 cipolla - 3 cucchiai di concentrato di pomodoro - 1 foglia di alloro - 1 rametto di rosmarino - 130 ml di vino rosso - 150 ml di brodo - pecorino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Taglia la lonza a cubetti. Pela la carota e la cipolla e poi riduci tutto a dadini. Fai rosolare le verdure in un tegame capiente con un filo d'olio, aggiungi la carne macinata, la salsiccia e lascia colorire. **Versa il vino,** fallo evaporare e unisci il brodo caldo, il concentrato di pomodoro, l'alloro, il rosmarino e la passata di pomodoro. Regola sale, pepe e cuoci a fiamma dolce e semi-coperto per almeno 60 minuti. **Prepara i pici** disponi la farina a fontana sul piano di lavoro, versa l'acqua e il sale al centro e impasta per circa 10 minuti. Forma un panetto, coprilo e fai riposare 20 minuti. Poi stendilo in una sfoglia spessa circa 1 cm, dividila a strisce lunghe e, lavorando con i palmi delle mani assottigliale una alla volta per formare i pici. Cuocili in acqua bollente salata e scolali al dente. Condisci con il ragù e servi con abbondante pecorino grattugiato.

Tagliatelle calamari e carciofi

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti + rip.
Cottura 17 minuti

400 g di farina 00 - 4 uova - 4 carciofi - 300 g di calamari puliti - 100 g di olive verdi e nere - 1 spicchio d'aglio - 130 ml di vino bianco - 1 limone - timo - mentuccia - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per le tagliatelle, disponi la farina a fontana sulla spianatoia, sguscia le uova al centro e sbattile con una forchetta. Lavorando con le mani incorpora la farina poca alla volta e impasta per ottenere un composto compatto. Lascialo riposare coperto per 30 minuti. Poi, usando i palmi, lavora la pasta per 10 minuti. Stendila con la macchinetta e ricava le tagliatelle. **Pela i gambi dei carciofi**, elimina le foglie esterne e le punte. Tagliali a metà, riducili a spicchi. Immergili in una ciotola con acqua e il succo del limone. **Lava i calamari**, separa i ciuffi dal corpo e tagliali a listarelle sottili. In una padella capiente scalda poco olio e fai colorire l'aglio. Poi eliminalo, unisci i carciofi e falli saltare 4-5 minuti. Aggiungi i calamari, mescola e sfuma con il vino. Lascia cuocere 10 minuti. Regola sale e pepe. Cuoci le tagliatelle per 2 minuti, scolale e versale nella padella con il condimento. Unisci le olive a pezzetti, il timo e la mentuccia.

30 min. Preparazione + riposo

Cottura 15 min.

"Chiedi al pescivendolo di pulire le seppie e tenere da parte la sacca con l'inchiostro oppure acquista il nero di seppia confezionato".

Tagliolini al nero con frutti di mare

Per 4 persone
200 g di farina 00 - 200 g di farina di semola rimacinata - 150 ml di acqua - 10 g di nero di seppia - 200 g seppioline pulite -200 g di vongole spurgate- 8 gamberi- 8 pomodorini - 2 spicchi d'aglio - 1 pizzico di peperoncino - olio extravergine di oliva - 1 bicchiere di vino bianco - 1 limone bio - prezzemolo- sale

Diluisci il nero di seppia con l'acqua, poi impasta le due farine e versa il composto poco alla volta per farlo assorbire. Lavora per ottenere un panetto liscio, avvolgilo nella pellicola e fai riposare in frigo per almeno 2 ore. Poi, stendi la sfoglia con la macchinetta e ricava i tagliolini con il tagliapasta.
Lava le seppie, dividi le teste dai ciuffi e taglia le prime a strisce. Fai colorire 1 spicchio d'aglio a fuoco basso in un tegame con le seppie, il peperoncino e i pomodori. Sfuma col vino e regola sale e pepe. Versa le vongole in una padella a parte con 1 spicchio d'aglio, olio, prezzemolo e falle aprire, poi sgusciale tenendone qualcuna intera per decorare.
Cuoci i tagliolini assieme ai gamberi già lavati e poi scola. Trasferisci tutto nella padella con le seppioline, aggiungi le vongole e la loro acqua filtrata. Salta per 1 minuto. Distribuisci la pasta nei piatti, decora con le conchiglie tenute da parte e scorze di limone.

Tortellini al brodo di cavolo viola e maggiorana

Per 6 persone
300 g di farina 00 - 6 uova - 300 g di lombo di maiale macinato - 300 g di prosciutto crudo sminuzzato - 300 g di mortadella sminuzzata - 450 g di parmigiano reggiano 36 mesi - noce moscata - 1 rametto di rosmarino - 1 spicchio d'aglio- 3 noci di burro - 1 cipolla rossa - 1 cavolo viola - 1 costa di sedano - sale - pepe

Pulisci il cavolo viola e la cipolla rossa, poi affetta quest'ultima finemente e falla stufare con una noce di burro in un tegame capiente. Aggiungi abbondante acqua fredda, porta a bollore e sala con il sale grosso. Unisci il cavolo viola e lascia cuocere a fuoco basso per circa 20 minuti.
Disponi la farina a fontana sulla spianatoia e apri le uova al centro. Sbattile con una forchetta amalgamando la farina poca per volta, poi impasta con le mani fino a ottenere un impasto omogeneo. Coprilo con la pellicola e fai riposare in frigorifero 2 ore.
Fai insaporire il lombo macinato in un tegame con il burro restante, aglio, rosmarino, sale e pepe. Cuoci a fuoco lento. Unisci il trito di prosciutto e di mortadella, la noce moscata, il parmigiano grattugiato e amalgama bene tutti gli ingredienti.
Stendi l'impasto con l'apposita macchinetta, ricava tante strisce di pasta e quindi dei quadretti. Colloca una nocciola di ripieno nel centro di ogni quadretto e poi richiudilo a triangolo e ripiegalo aiutandoti con il mignolo. Cuoci i tortellini per 5-6 minuti nel brodo di cavolo e servili con la maggiorana fresca.

50 min. Preparazione + riposo

Cottura 30 min.

"Sono le antocianine a conferire il colore al cavolo, che assume gradazioni differenti dal verde al rosso al viola e al blu secondo l'acidità del terreno."

consigli utili

farina O SEMOLA di grano duro?

La pasta all'uovo preparata con farina 00 è tipica delle regioni del nord, mentre quella impastata con acqua e semola rimacinata di grano duro è una ricetta tradizionale delle regioni del centro e sud d'Italia.

1 UOVO

per ogni 100 g di farina 00 è la ricetta della pasta all'uovo emiliana. Nel caso in cui serva un impasto più resistente, si aggiunge 1 tuorlo all'impasto.

TIRA LA sfoglia con i rulli

Dopo aver lavorato l'impasto e averlo lasciato riposare, arriva il momento di stenderlo in una sfoglia sottile. Un'operazione che puoi fare a mano con il matterello oppure con l'apposita macchinetta. In quest'ultimo caso, stacca un pezzetto dell'impasto, schiaccialo fra le mani e quindi fallo passare più volte fra i rulli della macchinetta. Inizia impostando la prima tacca (la più larga) e riduci lo spessore man mano, fino ad arrivare all'ultima e ottenere una sfoglia sottile al punto giusto.

Per la pasta

Quattro uova grandi fresche da allevamento a terra: hanno il tuorlo dal colore molto intenso e sono ideali per preparare sfoglia e dolci (Naturelle selezione Cocodi, € 1, 19).

Ravioli del plin ripieni di bollito al sugo rosso

40 min. Preparazione + riposo
Cottura 125 min.

Per 6 persone
4 uova- 200 g di farina 00 - 250 g di lombata di manzo - 250 g di punta di vitello - 250 g di testina di vitello - 1 lingua - ¼ di gallina - 2 fette di cotechino - 1 carota - 1 costa di sedano - 1 cipolla rossa - 50 g di parmigiano reggiano - noce moscata- 200 g di funghi freschi - 1 spicchio d'aglio - 500 ml di passata di pomodoro - alloro - basilico - olio evo - sale - pepe

Pulisci la carota, il sedano e lasciali stufare in pentola con poco olio. Versa abbondante acqua fredda, poi le carni, sale, pepe e alloro. Porta a bollore e cuoci a fuoco basso per 3 ore. **Disponi la farina a fontana** sulla spianatoia, sguscia 2 uova al centro e amalgamale alla farina lavorando con una forchetta. Impasta fino a ottenere un composto omogeneo, coprilo con la pellicola e lascia in frigorifero per 2 ore. Pulisci i funghi, tagliali a pezzi e trasferiscili in un tegame con olio, aglio, sale e cuoci pochi minuti. Unisci la carne scolata, la passata il basilico e fai sobbollire per circa 30 minuti. **Quando la carne è cotta**, scolala e tritala con il coltello. Aggiungi il parmigiano reggiano, 2 uova e impasta per amalgamare. Stendi la sfoglia in rettangoli e distribuisci il ripieno in palline lungo i bordi. Ripiega i rettangoli su se stessi nel senso della lunghezza e pizzica con le dita i lembi di pasta ai lati delle palline di ripieno. Con una rotella taglia la pasta, sempre nel senso della lunghezza, a pochi millimetri dal ripieno. Cuoci i ravioli del plin in acqua bollente salata e servi con il sugo di pomodoro e i funghi.

"Ricetta piemontese della zona di Alba. Il termine dialettale plin, che significa pizzicotto, indica il gesto che si fa per racchiudere il ripieno tra un raviolo e l'altro".

Lasagnette all'orata con salsa e pistacchi

40 min. Preparazione + riposo
Cottura 40 min.

"Per rendere più intenso il gusto di pesce, aggiungi 2 filetti di acciuga al soffritto con l'aglio".

Per 4 persone
4 uova - 470 g di farina 00 - 70 g di burro - 1 l di latte intero - noce moscata - 300 g di filetti di orata senza pelle - 1 spicchio d'aglio -10 pomodorini - 80 g di pistacchi sgusciati e tritati - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Per le lasagne disponi 400 g di farina a fontana sulla spianatoia, sguscia le uova al centro e amalgama con una forchetta. Impasta per ottenere un composto omogeneo, copri e fai riposare in frigorifero 30 minuti. Poi stendi l'impasto in una sfoglia sottile con la macchinetta e dividilo in rettangoli. Cuoci le lasagne 2 minuti in acqua bollente e lasciale raffreddare distese. **Per la besciamella** sciogli il burro in un tegame, versa 70 g di farina e cuoci pochi minuti. Versa il latte caldo in 3 volte mescolando. Unisci sale, noce moscata e cuoci fino a ottenere una crema. **Taglia l'orata a pezzetti** e i pomodorini a metà saltali in padella con poco olio, l'aglio, e cuoci 10 minuti. Imburra una teglia, versa 1 cucchiaio di besciamella e qualche pomodorino, poi rivesti il fondo con uno strato di lasagne. Alterna besciamella, la salsa, sale, pepe, granella di pistacchi e lasagne fino a terminare gli ingredienti. Inforna a 180° per 30 minuti, sforna e servi la lasagna ben calda.

I Pistacchi dall'America

Ricchi di proteine, nutrienti e grassi insaturi, i Pistacchi Americani sono uno sfizioso ingrediente per molte ricette e aggiungono un croccante e sfizioso tocco in più, in particolare per gratinare primi, verdure e dolci.

TALEGGIO D.O.P.

E la tavola è una favola

C'è chi ha una gran fame e chi è sempre di fretta, chi ha bisogno di energia e chi è fissato con la linea. A tavola c'è sempre chi fa storie. Ma per fare tutti felici e contenti c'è **Taleggio D.O.P.**

VIENI A SCOPRIRLO

DENOMINAZIONE D'ORIGINE PROTETTA

CTT

DI **MICHELA SASSI**

stampi per dolci

1 Forma eccellente

Nato negli Stati Uniti negli anni Cinquanta, ma diventato famoso soltanto 10 anni dopo, lo stampo da Bundt Cake è tutto quello che ti serve per preparare un dolce scenografico senza fatica. Un impasto casalingo di farina, latte e uova è più che sufficiente, perché la magia la fa tutta lo stampo, con le sue tante forme particolari.

2 Prova con lo spray

Per un risultato perfetto, anziché usare il burro per ungere lo stampo, prova lo spray staccante: spruzzalo all'interno e quindi stendilo con precisione con un pennellino. Versa l'impasto e poi, per eliminare le bolle d'aria che potrebbero rovinare il risultato, batti leggermente lo stampo sopra un piano.

3 Sforma e stupisci!

A fine cottura lascia raffreddare per circa 30 minuti. Prima di sformare, batti nuovamente lo stampo per staccare l'impasto dalle pareti. Estrai quindi la Bundt Cake e... resta senza parole!

creazioni a effetto

scelta di stile

Un impasto semplice e tradizionale come quello della ciambella può diventare sorprendente se lo cuoci in uno stampo con decorazioni raffinate ed elaborate. Lo stampo alto per ciambella ti aiuterà a sformare una rosetta che stupirà tutti. In alluminio pressofuso, ha una superficie altamente antiaderente per creare le forme più complesse senza rovinarle. (**Tescoma**, ø 24 cm - altezza 11 cm, 49,90)

Tartellette con mele e melagrana

Per 8 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

1 confezione di pasta frolla rettangolare - 1 melagrana - 3 mele - miele - granella di pistacchi - zucchero a velo

Imburra 8 stampini. Stendi la pasta frolla sul piano di lavoro e, con l'aiuto di un tagliapasta da circa 10 cm di diametro, ricava 8 dischi e usali per foderare gli stampini. Bucherella il fondo con i rebbi di una forchetta o con uno stecchino. Disponi un pezzetto di carta forno in ogni stampino e copri con legumi secchi. **Cuoci le tartellette** per 10-15 minuti, elimina legumi e carta e lascia cuocere ancora per 5 minuti. Togli dal forno e lascia raffreddare. **Pela le mele e tagliale** a pezzetti. Trasferiscile in un pentolino con 4-5 cucchiai di miele e circa 350 ml di acqua e cuoci per 15-20 minuti, finché saranno tenere, lascia raffreddare. Togli i cestini di frolla dagli stampini, riempili con le fettine di mela cotta, aggiungi i chicchi di melagrana e termina con la granella di pistacchi.

NATALE in ogni forma

COTTURA PERFETTA

Lo stampo per muffin della linea Golden è di acciaio al carbonio e antiaderente. Resiste a tutto: graffi, alte temperature e garantisce una distribuzione uniforme del calore per la cottura ottimale dei dolci. (**Brandani**, 6 alloggiamenti, €15)

SICURA E RESISTENTE

La tortiera a doppio fondo della linea forno Gustosa è realizzata in acciaio al carbonio di alta qualità e con know-how tedesco. Sicura perché non contiene Pfoa, piombo e cadmio, ha il fondo antiaderente ed è facile da pulire. (**Lagostina** Ø 20-24-28, da € 10,90)

FONDO SAGOMATO

Formine ideali per le tartellette di frolla prodotte in acciaio inossidabile di alta qualità. Lo speciale fondo sagomato facilita il distacco della frolla dopo la cottura in forno. (**Pedrini**, set da 6 pezzi, Ø 95 mm. prezzo consigliato € 5,90).

COMODI E VERSATILI

Oltre alla forma a stella (nella foto), gli stampini della linea Classic Marcato sono disponibili in altre 6 forme. Semplici da usare, grazie alla pratica impugnatura in legno di pero, sono prefetti per preparare in casa ravioli e biscotti con l'aiuto dei bambini! (**Marcato**, prezzo consigliato € 11,50)

BISCOTTI PER LE FESTE

Stampo multiplo in acciaio con rivestimento antiaderente privo di Pfoa. Perfetto per infornare i biscotti di Natale. Adatto esclusivamente a forni tradizionali (no microonde): non superare la temperatura di 230°C. (**Paderno**, 31,5 x 21,5 cm - h 2,5 cm € 12,90)

DI **MICHELA SASSI**

Maximilian I Blanc de Blancs

La leggenda narra che la prima bottiglia di Maximilian I sia stata prodotta dagli enologi della Kloster Kellerei, storica cantina di Lana (BZ), in quei vigneti appartenuti un tempo all'imperatore d'Asburgo. Da qui il nome Maximilian I, proprio in suo onore.
Lo spumante extra dry è perfetto per ogni occasione. Dal caratteristico profumo fine e intenso e dal perlage fitto e persistente, è un vino fresco ed elegante. Ideale a tutto pasto, perfetto da sorseggiare per l'aperitivo e da abbinare ai piatti di pesce. Come tutti i Maximilian I, sono spumantizzati garantendo una filiera sicura e controllata, dal vigneto alla bottiglia. Cantina di Soave, che detiene il marchio Maximilian I ormai da moltissimi anni, si posiziona tra le prime 10 aziende spumantistiche italiane e attualmente gestisce il 70% dei vigneti dell'area di produzione del Lessini Durello doc.

BELLUNO
TREVISO
VICENZA
VERONA
VENEZIA
PADOVA
ROVIGO

ZONA DI PRODUZIONE

I colli del territorio di Soave (VR) offrono tradizionalmente uve con vocazione alla spumantizzazione ed è così che il mondo degli spumanti di Cantina di Soave si presenta ricco e variegato ed è in grado di soddisfare le esigenze del mercato sia nazionale che internazionale.

Blanc de Blancs
EXTRA DRY
MAXIMILIAN I
Blanc de Blancs
EXTRA DRY

PRENDI NOTA

GLI AROMI

melone
melissa

Un vino giallo paglierino con riflessi brillanti e dal sapore deliziosamente fruttato, con note di melone anticipano sensazioni vegetali di melissa. A lenta fermentazione naturale con successivo affinamento in bottiglia.

la giusta **ricetta**

CREMA di avocado E MENTA

Sbuccia 1 avocado e privalo del nocciolo interno. Taglialo in tanti piccoli pezzi e poi mettilo in un frullatore. Sbuccia 1 spicchio di aglio e dividilo in 2 parti eliminando quella centrale. Quindi, metti l'aglio nel frullatore insieme all'avocado e frulla per un paio di minuti. Dopodiché, lava 5 foglie di basilico, 7 di menta e 3 ciuffi di prezzemolo e inserisci nel frullatore. Frulla nuovamente la crema per un minuto e poi versala in una ciotola. Aggiungi al composto un filo di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e 1 vasetto di yogurt greco, mescola con cura e poi riponi in frigo, coperta con un foglio di carta trasparente, per dieci minuti. Trascorso questo tempo, versa la crema di avocado e menta in piccoli flûte e cospargila con un cucchiaio di uova di lompo rosse. Decora con qualche fogliolina di menta.

veg
PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO
E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Plumcake pan di zenzero e ribes

Per me il Natale è dolce, profuma di zenzero e cannella e non può prescindere da un tocco di rosso: proprio come questo plumcake al pan di zenzero, compagno ideale delle colazioni più cozy, quando tutta la famiglia in pigiama aspetta soltanto di scartare i regali.

Tieni tutti gli ingredienti a temperatura ambiente per 1 ora prima di cominciare, poi setaccia 180 g di **farina**, 80 g di **farina di nocciole**, 1 cucchiaino di **zenzero** e 1 di **cannella**, 1 pizzico di **noce moscata**, 1 pizzico di **pepe** e 8 g di **lievito** per dolci. Versa le polveri nel bicchiere del mixer e aggiungi 160 g di **zucchero di canna**. Frulla per pochi istanti, poi unisci 6 **uova**, 200 g di burro e 1 pizzico di sale. Aziona alla massima potenza per circa 3 minuti, quindi versa 130 g di **cioccolato bianco** - sciolto a bagnomaria e lasciato intiepidire - continuando a lavorare. Unisci 50 g di **bacche di ribes**, amalgama con una spatola dall'alto verso il basso e versa l'impasto in uno stampo da plumcake imburrato e infarinato. Cuoci in forno statico a 180° per 35 minuti. Sforna e lascia raffreddare prima di sformare. Cuoci in un pentolino, per circa 5 minuti, 50 g di ribes con 10 g di **miele**. Setaccia e lascia raffreddare. Scalda 50 g di **panna** e versala su 200 g di cioccolato bianco tritato finemente, mescolando per farlo sciogliere. Lascia intiepidire la ganache e versaci dentro la coulis raffreddata. Dai un accenno di mescolata con un bastoncino di legnoin modo da ottenere un effetto variegato. Cola la glassa sulla torta, cospargi con qualche nocciola grossolanamente tritata e lascia raffreddare.

Il fondente ti dà la carica
Se il tuo risveglio necessita di una carica extra, il cioccolato fondente è la variante che fa per te. Sostituiscilo a quello bianco nell'impasto senza cambiare le dosi. Invece, per la ganache da colare sul plumcake aggiungi 20 g di panna extra.

"Con questa ricetta e un procedimento leggermente diverso puoi realizzare i cake pops. Sbriciola il plumcake e unisci metà della glassa all'impasto per renderlo malleabile. Forma le palline, infilzale con degli stecchi e falle rassodare in frigo. Una volta fredde, intingile nella glassa restante e quindi passale nella granella di nocciole!".

e in più...

invito VEGETARIANO

Semplici e naturali, ma eleganti e di grande effetto. Ecco tre ricette facili da preparare (anche in anticipo), perfette per organizzare un incontro non troppo formale fra amici per scambiarsi gli auguri

A CURA DI **MARILENA BERGAMASCHI** RICETTE E FOTO DI **ANGELA SIMONELLI**

Tris di crostini

Per 4 persone

1 baguette - 50 g di burro - 30 g di miele di castagno - 1-2 tartufi neri - 80 g di crema di marroni - 30 g di pistacchi sgusciati - chicchi di melagrana - 100 g di polpa di zucca cotta - 50 g di formaggio erborinato - 150 g di funghi porcini - 500 g di Castelmagno - maggiorana - rosmarino - noce moscata - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosola lo spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio, aggiungi i funghi a pezzetti e cuocili a fiamma media per 3-4 minuti, poi elimina l'aglio e regola sale e pepe. Fai insaporire la polpa di zucca schiacciata con poco olio in un padellino, poi regola sale, pepe e noce moscata. **Taglia la baguette** a fettine sottili in senso diagonale, in modo da ottenere 12 fettine, e tostale sotto il grill del forno 1-2 minuti per parte finché saranno croccanti. **Spalma 4 fette** con il burro, aggiungi un cucchiaino di miele per ciascuna e guarnisci con fettine di tartufo e foglioline di maggiorana. Suddividi la polpa di zucca su 4 fette, aggiungi il formaggio erborinato tagliato a pezzetti e i funghi, poi completa con aghetti di rosmarino. Spalma le fette rimaste con la crema di marroni, aggiungi il Castelmagno a cubetti, poi decora con la granella di pistacchi e chicci di melagrana.

Preparazione 10 min.

Cottura 10 min.

Accostamenti inediti

Il mix di dolce e salato è particolarmente interessante per guarnire i crostini ed esalta soprattutto i formaggi. Per variare, potete usare anche composte, chutney mostarde o confetture di frutta e verdura.

Gnocchi di zucca con erborinato e noci

Per 4 persone

Preparazione 20 min.

Cottura 30 min.

500 g di polpa di zucca - 200 g di patate sbucciate - 150 g di farina 00, più altra per la lavorazione - 1 uovo - 150 ml panna fresca - 150 g di formaggio erborinato - 50 g di gherigli di noci tritati grossolanamente - sale - pepe

Cuoci al vapore la zucca e la patata tagliate a pezzetti. Passa tutto allo schiacciapatate, poi lascia intiepidire sulla spianatoia. Metti al centro del composto un pizzico di sale, la farina e l'uovo, poi impasta velocemente e senza lavorare troppo a lungo l'impasto. Forma dei filoncini di circa 2 cm di diametro, tagliali a pezzetti e passali prima sul rigagnocchi e poi nella farina.
Elimina la crosta del formaggio e taglialo a tocchetti. Mettilo in un pentolino, unisci la panna e fallo sciogliere a fiamma dolce, mescolando.
Tuffa gli gnocchi in acqua bollente salata e scolali man mano che vengono a galla, suddividendoli nei piatti. Irrorali con la fonduta, guarnisci con la granella di noci e spolverizza, a piacere, con un'abbondante macinata di pepe.

La forma ideale

La rigatura degli gnocchi si esegue per impedire che si attacchino fra loro quando li riponi. Se li cucini subito, puoi anche dargli la forma di chicche tonde oppure allungate.

Polpettone di legumi con ratatouille e aioli

Per 4 persone

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

Per il polpettone: 250 g di ceci e lenticchie già cotti - 80 g di patata già cotta - 1 uovo - 20 g di amido di mais - 1 cucchiaio di semi di zucca - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - 1 rametto di salvia - olio extravergine di oliva - sale - pepe.
Per la ratatouille: 2 carotine - 2 zucchine piccole - 1 melanzana lunga - 1 pomodoro ramato grande - 1 costa di sedano - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale
Per la salsa: 1 uovo - 250 ml di olio di semi di mais - 3 cucchiai di succo di limone - aceto di mele - aglio in polvere - sale

Per la salsa, versa l'olio nel recipiente graduato del mixer a immersione. Unisci l' uovo, il succo di limone, 1 cucchiaino di aceto, 1-2 pizzichi di polvere d'aglio e 1 cucchiaino raso di sale. Inserisci il frullatore e, tenendolo fermo sul fondo, frulla incorporando tutto l'olio, poi muovilo lentamente su e giù, finché la salsa si sarà ben amalgamata. Conservala in frigorifero.
Per il polpettone, passa al passaverdure a fori larghi lenticchie, ceci e patata, versandoli in una ciotoila. Aggiungi i semi di zucca tostati e tritati, l'amido di mais, il concentrato, 2-3 cucchiai d'olio e sale, poi mescola. Trasferisci il composto su carta da forno, forma un cilindro, avvolgilo e fissa le estremità con spago da cucina. Cuocilo in forno già caldo a 180° per 30-35 minuti. Sfornalo e lascia intiepidire.
Pulisci intanto le verdure e tagliale a dadini. Rosola lo spicchio d'aglio con un filo d'olio in una padella, aggiungi le carote e il sedano, alza la fiamma e cuocili per 4-5 minuti, poi trasferiscili in una ciotola. Nella stessa padella fai rosolare la melanzana con un filo d'olio per 5-6 minuti e sgocciolala nella ciotola. Versa ancora poco olio, cuoci le zucchine per 3-4 minuti e sgocciolale con le verdure. Rosola con un filo d'olio anche il pomodoro e cuocilo per 2 minuti. Elimina l'aglio e riunisci tutte le verdure nella padella, regola di sale Elimina la carta del polpettone e taglialo a fettine sottili, poi servilo accompagnato con la ratatouille e decorando con foglie di salvia.

6 piatti con le ARANCE

Profumate ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **M.BERGAMASCHI**
RICETTE E FOTO DI **A. SIMONELLI** E **MADALINA POMETESCU**

Preparazione 10 min.

Cottura 20 min.

"Puoi arricchire questi tortini con gherigli di noci spezzettati grossolanamente, oppure con funghetti sott'olio tagliati a dadini.

Tortini al radicchio e taleggio

Per 6 persone
1 confezione di pasta sfoglia rettangolare - 1 piccolo cespo di radicchio di Treviso - 200 ml di panna da cucina - 2 uova - 60 g di parmigiano reggiano grattugiato - 150 g di taleggio - 1 arancia - sale - pepe

Taglia il radicchio a striscioline e riduci il taleggio a cubetti. Grattugia la scorza dell'arancia poi sbucciala al vivo: elimina le calotte alle estremità, appoggia il frutto su un tagliere e, tenendolo in posizione verticale, taglia la scorza in profondità con un coltello, arrivando alla polpa viva. Infila la lama fra la polpa degli spicchi e la pellicina e staccali, spingendoli verso l'esterno. **Stendi la sfoglia** e ricava 6 dischi con un tagliapasta di circa 10-12 cm di diametro, poi fodera 6 pirottini o cocottine da forno. **Disponi nel guscio di pasta** qualche fettina di radicchio, cubetti di taleggio e spicchi d'arancia, poi spolverizza con il parmigiano reggiano. Sbatti la panna con le uova, sale e pepe, versa il composto nei pirottini e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 20 minuti. Spolverizza con la scorza dell'arancia e servi.

Crema di patate al tartufo

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 40 minuti

200 grammi di patate - 1 arancia non trattata - 100 ml di latte - 100 ml di brodo vegetale - 1/2 cipolla bianca piccola - 20 g di burro - 1 tartufo nero - 2 rametti di maggiorana - sale - pepe

Lessa le patate in acqua bollente per circa 35 minuti. Sbucciale e passale allo schiacciapatate. Rosola la cipolla tritata in una casseruola con il burro per 3-4 minuti, finché sarà morbida, aggiungi la crema di patate, versa il latte e il brodo caldi, regola di sale e pepe, mescola e cuoci per 3-4 minuti a fiamma bassa. **Sbuccia al vivo l'arancia:** dopo aver eliminato le calotte alle estremità, appoggia il frutto su un tagliere e, mantenendolo in posizione verticale, taglia la scorza in profondità con un coltello, arrivando alla polpa viva. Infila la lama fra la polpa e la pellicina di ciascun spicchio e, spingendolo verso l'alto, staccalo dalla membrana che lo riveste. **Suddividi la crema** di patate ben calda nelle ciotoline, aggiungi gli spicchi d'arancia, il tartufo a fettine sottili e completa con le foglioline di maggiorana.

Crema leggera con crumble integrale

Per 4 persone
200 ml di succo d'arancia fresco filtrato (circa 3 arance) - 145 g di zucchero - 20 g amido di mais - 1 arancia non trattata - 60 g di biscotti integrali - sale

Versa in un pentolino l'amido di mais con 25 g di zucchero semolato, un pizzico di sale e la scorza grattugiata dell'arancia. Incorpora il succo versandolo a filo e mescolando con la frusta. Porta lentamente a ebollizione e cuoci a fiamma bassa, mescolando per 5-6 minuti, finché la crema si addenserà. Versala in una ciotola e falla raffreddare, copri con una pellicola e conservala in frigorifero. **Per i decori**, fai caramellare lo zucchero rimasto (120 g) in un pentolino con 2-3 cucchiai d'acqua e qualche goccia di succo d'arancia. Con un pennello di silicone o un cucchiaino, crea delle strisce di caramello su fogli di carta da forno e lasciali raffreddare completamnte poi staccali delicatamente. **Sbriciola i biscotti** e suddividili nei bicchieri. Aggiungi la crema fredda, poi completa con le strisce di caramello spezzettate e servi.

"Se preferisci una guarnizione più semplice, aggiungi all'ultimo momento riccioli di cioccolato fondente prelevati da una tavoletta con l'apposito attrezzo".

Preparazione 10 min.
Cottura 15 min.

consigli utili

senza LATTE né uova

Succo di frutta, zucchero e amido per questo dessert dessert leggerissimo, adatto a tutti: se preferisci, puoi anche sostituire il crumble di biscotti con fiocchi di cereali o una dadolata di frutta di stagione.

45 MILLIGRAMMI
di vitamina C sono contenuti mediamente in un'arancia, cioè circa la metà della dose media consigliata per una persona adulta.

Preparazione 10 min.
Cottura 25 min.

"Il formaggio di malga è prodotto in alta montagna sopra i 1500 metri, con latte appena munto a cui viene aggiunto solo caglio, animale o vegetale".

Risotto al formaggio di malga e salvia

Per 4 persone
320 g riso Carnaroli - 200 g di formaggio di malga - 1 arancia non trattata - 1 cipolla - 50 g di burro - 1 l di brodo vegetale - 40 g di grana padano grattugiato - salvia - sale - pepe

Rosola la cipolla tritata in una casseruola con 30 g di burro e 3-4 foglre di salvia Unisci il riso e tostalo per 3-4 minuti, mescolando. Versa 2 mestoli di brodo bollente, mescola e cuoci a fiamma viva finché sarà assorbito. **Prosegui la cottura** a fiamma medio bassa, unendo 1 mestolo di brodo e mescolando ogni volta che il precedente sarà evaporato, per 16-18 minuti, unendo verso fine cottura la scorza grattugiata e il succo dell'arancia caldo. **Quando il riso sarà al dente**, spegni, unisci 20 g di burro freddo a fiocchetti, il grana, il formaggio di malga tagliato a pezzettini e regola di sale e pepe. Copri e lascia riposare per 2 minuti, poi servi decorando con la salvia.

VARIANTE base al cioccolato

Sciogli a bagnomaria 150 g di cioccolato fondente con 35 g di burro. Monta 3 tuorli con 75 g di zucchero e un pizzico di sale, aggiungi 50 g di farina, 8 g di lievito e unisci il cioccolato fuso. Monta a neve 3 albumi con poco succo di limone e incorporali, mescolando dal basso verso l'alto. Versa il composto in uno stampo a cerniera di 18-20 cm foderato con carta forno bagnata e strizzata. Cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti, fai raffreddare e procedi come nella ricetta a fianco.

"Per una variante ancora più scenografica, puoi utilizzare al posto delle arance bionde quelle a polpa rossa".

Preparazione 1 ora

Cottura 40 min.

Torta soffice con crema di mascarpone

Per 8-10 persone
Per il pan di Spagna: 7 uova - 180 g di farina 00 - 30 g di fecola - 1/2 arancia non trattata - 180 g di zucchero - sale. Per la crema: 50 g di burro - 100 g di mascarpone - 1 cucchiaino di scorza d'arancia - 3 cucchiai di succo d'arancia - 280 g di zucchero a velo. Per decorare: 4 cucchiai di marmellata di arance - 2-3 cucchiai di liquore all'arancia o brandy - 7-8 arance non trattate - foglie di menta- chicchi di melagrana

Per il pan di Spagna, monta in una ciotola le uova con la scorza grattugiata dell'arancia, lo zucchero e un pizzico di sale per 15 minuti, finché il composto sarà molto spumoso. Incorpora la farina setacciata con la fecola, in 3 volte, mescolando dal basso verso l'alto. Versalo in uno stampo a cerniera da 20-22 cm, foderato con carta da forno bagnata e strizzata, e cuocilo in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Lascia raffreddare.
Per la crema, tutto a temperatura ambiente: lavora con la frusta il burro con il mascarpone, la scorza grattugiata e il succo d'arancia, poi incorpora gradualmente lo zucchero a velo.
Dividi a metà la torta, in senso orizzontale, spalma la base con la confettura diluita con il liquore, poi aggiungi un velo di crema al burro, riposiziona la parte superiore e spalma tutta la torta con la crema rimasta. Taglia le arance a fette sottili di 4-5 mm, poi dividile a metà e disponi tutt'intorno sul bordo le mezze fette, premendo per farle aderire, e disponendole a fiore sulla parte superiore. Metti in frigorifero per almeno 6 ore e servi con chicchi di melagrana e foglie di menta.

Preparazione 25 min.

Cottura 20 min.

Tartellette alla crema di ricotta

Per 6 pezzi
1 confezione di pasta frolla pronta rettangolare da 230 g - 150 g di ricotta vaccina - 2 arance non trattate - 30 g di zucchero a velo + altro per decorare - burro - sale

Per la crema, metti la ricotta a sgocciolare su fogli di carta assorbente, poi montala in una ciotola con lo zucchero, un pizzico di sale, la scorza grattugiata di 1/2 arancia e 2 cucchiai di succo. Trasferisci la crema in una tasca da pasticciere e conservala in frigorifero.
Stendi la frolla sul piano di lavoro e ricava 6 dischi con un tagliapasta rotondo da circa 10 cm di diametro. Sistemali in altrettanti stampini da 8 cm leggermente imburrati e piega i bordi arricciandoli verso l'interno, poi bucherella i fondi con una forchetta. Copri con foglietti di carta da forno e un po' di legumi secchi e cuoci le in forno già caldo a 180° per 16-18 minuti. Sforna, elimina la carta e i legumi e lascia intiepidire.
Farcisci le tartellette, spremendo un ciuffo di crema al centro di ciascuna tartelletta, poi decorale con la scorza dell'arancia rimasta grattugiata a filetti. Passale sotto il grill del forno alla massima potenza per 2-3 minuti, finché la crema sarà dorata, spolverizzale con abbondante zucchero a velo e servi.

A CURA DI **M. RONCONI** RICETTE DI **F. PARRAVICINI**

melagrana

La melagrana è il frutto dell'albero del melograno: il suo nome **deriva dal latino malum granatum.** Nell'antica Roma le giovani spose usavano intrecciare i loro capelli con rami di melograno come simbolo di fertilità e ricchezza; nella tradizione contadina questi frutti venivano regalati a Natale per consumarli la notte di San Silvestro e garantirsi così fortuna e prosperità per il nuovo anno. Oggi **viene annoverata tra i superfood** in quanto fonte preziosa di antiossidanti e per la ricchezza di vitamine, in particolare la B e la C. È **ricca anche di acido ellagico** che regolarizza i livelli di colesterolo dannoso per la nostra salute e ha un effetto protettivo cardiovascolare. Il vivace colore rosso dei chicchi del frutto è riconducibile alle antocianine, pigmenti idrosolubili appartenenti ai flavonoidi, che neutralizzano le molecole ossidanti prodotte dal metabolismo cellulare.

UN BICCHIERE DI SUCCO
Il succo di melograno è molto facile da preparare in casa: basta avere a disposizione uno spremiagrumi e usarlo come faresti con un'arancia.

La granatina
I semi hanno proprietà blandamente diuretiche e si utilizzano anche per la preparazione dello sciroppo di granatina.

TEQUILA SUNRISE long drink

Chiamato così perchè i suoi colori richiamano l'alba: rosso alla base, dorato al centro, più chiaro in superficie; è uno dei cocktail più famosi. Per prepararlo versa nel bicchiere dei cubetti di ghiaccio; aggiungi 4,5 cl di tequila, 9 cl di succo d'arancia. Mescola e versa poi 1,5 cl di granatina lasciando che si depositi sul fondo del bicchiere per ottenere il caratteristico effetto alba. Decora con una ciliegina e una fetta d'arancia.

PRENDI NOTA COME SGRANARLA

Sgranare la melagrana senza tingersi le mani di rosso non è facile. Puoi provare questo metodo. Per prima cosa taglia il frutto a metà e immergilo in una ciotola con l'acqua lasciandolo un paio di minuti. Scava quindi delicatamente con il dorso di un cucchiaio, tenendo il frutto immerso: i chicchi si staccheranno e andranno a depositarsi sul fondo, mentre le pellicine e i residui di membrana bianca galleggeranno e potrai eliminarli facilmente.

Gelatina con yogurt e crumble di mandorle

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 melagrane - 50 g di zucchero a velo - 6 fogli di colla di pesce - 120 g di yogurt bio intero - Per il crumble: 70 g di burro - 70 g di zucchero di canna - 100 g di farina 00 - 1 tuorlo - 100 g di mandorle pelate - sale

Recupera i chicchi delle melagrane sgranandole a mano, quindi frullali usando un mixer a immersione. Quindi filtra in modo da ottenere un succo liscio e limpido.

Ammolla la colla di pesce in acqua fredda per alcuni minuti fino a quando sarà morbida, strizzala leggermente e sciogliela al microonde con una piccola parte della sua acqua. Versala a filo nel succo di melagrana girando con una frusta, mettila nei bicchieri e riponi in frigo per almeno 2 ore.

Per il crumble mischia il burro morbido con lo zucchero di canna, la farina, un pizzico di sale, il tuorlo e le mandorle tritate grossolanamente. Cuoci in forno a 150° per 25 minuti; lascia raffreddare. Servi la gelatina con una generosa quantità di crumble che conferirà croccantezza e lo yogurt bio per un contrasto di acidità.

la ricetta in più

Insalata con zucca e avocado

Per 2 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 35 minuti

300 g di zucca - 50 g di anacardi - 1/2 melagrana - 1 avocado - 100 g di valeriana - 1 cucchiaio di miele - Per il dressing: 1 cucchiaio di miele - 1 cucchiaio di olio extravergine - 1 cucchiaio di succo di limone - 1 cucchiaio di aceto di vino bianco - sale - pepe

Sbuccia la zucca e tagliala a fettine sottili. Mettila in una ciotola e condiscila con sale e pepe. Aggiungi un cucchiaino di olio e il miele e mescola. Quindi metti le fette di zucca su di una taglia rivestita con carta da forno e inforna per 30 minuti in forno già caldo a 200°.
Dopo questo tempo aggiungi sulla teglia gli anacardi e lascia in forno ancora per qualche minuto.
Nel frattempo sbuccia l'avocado e taglialo a pezzetti. Componi i piatti con la valeriana, la zucca con gli anacardi, l'avocado e in ultimo i semi di melagrana. Per condire l'insalata, metti in una tazzina tutti gli ingredienti del dressing e mescolali bene. Versa quindi il condimento sull'insalata e servi subito.

L'originale antipasto di Natale

Tempo: 1,5 ore + 1 ora in frigo

Difficoltà: media

mangia tutto bontà pronta

PRIMA DELLE GRANDI PORTATE, UN ANTIPASTO VELOCE, LEGGERO E SFIZIOSO, CON GLI **SPAGHETTI 100% DI ZUCCA**

Quiche con spaghetti di zucca

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

Pasta da quiche: 200 g di farina • 90 g di burro • 1 uovo • sale • acqua

Ripieno: 1 confezione di Spaghetti di zucca Mangiatutto • 2 uova • 250 ml di panna fresca • semi di zucca decorticati • sale e pepe

Per la pasta da quiche, versa in un frullatore farina, burro a pezzetti e sale. Frulla fino a quando la farina avrà assorbito il burro. Aggiungi un uovo, 20 g di acqua e frulla fino ad ottenere un composto omogeneo. Copri con pellicola e fai riposare in frigo per almeno un'ora. **Per il ripieno**, amalgama due uova con panna, sale e pepe. **Stendi la pasta** con il matterello e fodera uno stampo da crostata (diametro 24 cm). Distribuisci uniformemente gli spaghetti di zucca crudi e versa il composto di uova e panna. Cospargi con i semi di zucca e cuoci in forno a 200° per 40/45 minuti.

100% zucca italiana: dal gusto delicato, è ricca di fibre, betacarotene, acqua, potassio e sali minerali.

A Natale è un piacere sorprendere i nostri commensali con piatti originali e mai provati prima. Se ogni regione ha le sue immancabili portate tradizionali, spesso ci si può sbizzarrire con gli antipasti. Ecco quindi un'idea che coniuga fantasia, golosità e semplicità: la quiche con spaghetti di zucca, realizzata con gli Spaghetti Mangiatutto 100% di zucca di Orsini & Damiani. La zucca è un ortaggio povero di calorie, ricco di nutrienti, che scalda il cuore con il suo colore festoso. Si presta ad essere un ottimo antipasto, gustoso senza essere troppo pesante, proprio come ogni antipasto dovrebbe essere, soprattutto a Natale! Orsini & Damiani ha inventato gli spaghetti 100% vegetali, un ottimo ingrediente e anche un modo scenografico di presentare le verdure, ideale durante le Feste. Qualche altra idea? Spaghetti di zucchine con gamberetti, Spaghetti di carote con pesto di basilico... Scopri tutti i prodotti e le ricette su **www.orsiniedamiani.it**

Orsini & Damiani

Dal 1968, coltiviamo valori.

olio extravergine toscano

Simbolo per eccellenza della dieta mediterranea, è un alimento salutare con un grande valore nutrizionale. Ricco di potenti antiossidanti, ci aiuta a restare giovani

A CURA DI **MADDALENA PIACENTINO**

È un'icona della tradizione gastronomica del nostro Paese, uno dei pilastri della dieta mediterranea. Alimento ideale per proteggere l'organismo dallo stress ossidativo e preservarne la giovinezza grazie ai **polifenoli, preziosi antiossidanti naturali,** che contrastano i danni causati dai radicali liberi e dagli agenti inquinanti e che agiscono anche da antimicrobici, con un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio della flora intestinale e nel benessere dell'apparato digerente. **In base ad alcuni parametri chimici,** come l'acidità e i differenti sistemi di estrazione, gli oli vengono classificati in diverse categorie.

L'olio Toscano IGP, nel rispetto del proprio Disciplinare di produzione, presenta valori più rigidi rispetto a un normale olio extravergine e si riconosce anche all'olfatto, grazie ai tipici sentori di carciofo, erba falciata, note di mandorla. Al gusto il sapore fruttato è accompagnato dalle note inconfondibili di amaro e piccante in armonia. L'olio extravergine di oliva è un alimento facilmente deperibile che necessita quindi di una corretta conservazione. Va tenuto in ambienti freschi e al riparo dalla luce, lontano da fonti di calore e da prodotti che emanino odori forti.

Sapevi che esistono gli assaggiatori di olio d'oliva? Per diventarlo occorre seguire uno specifico corso tecnico e quindi iscriversi all'elenco nazionale degli assaggiatori.

DISCIPLINARE IGP

LA ZONA DI PRODUZIONE

L'olio Toscano IGP (Indicazione Geografica Protetta), come previsto dal Disciplinare di Produzione, prevede l'utilizzo delle olive delle tipiche varietà toscane (le più diffuse sono leccino, frantoio, moraiolo, pendolino, correggiolo, leccio del corno, maurino, ecc.). Tutte le fasi della produzione devono avvenire all'interno del territorio della Regione Toscana.

I nutrienti

Nella tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di olio extravergine

vitamine	(mg/100g)
E	22,4
A	36 µg

minerali	(mg/100g)
Ferro	0,2

Una filiera sicura

Ogni confezione di olio extravergine Toscano IGP è riconoscibile dal contrassegno sul collo della bottiglia e dal codice alfanumerico che consente di ricostruire l'intera filiera, garantendo trasparenza.

Toscano di nome e di fatto

Il Consorzio per la tutela dell'olio Toscano rappresenta l'intera filiera. Nasce nel 1997 e annovera quasi 9.000 soci, presenti in tutte le province toscane.

ANTINFIAMMATORIO NATURALE

Tra i polifenoli c'è l'oleocantale, il flavonoide responsabile del pizzicore in gola che si sente all'assaggio dell'olio extravergine d'oliva fresco. Secondo alcuni studi agisce sugli stessi target molecolari dell'ibuprofene, principio attivo di alcuni antinfiammatori molecolari.

acido oleico = 73,63 mg

Parametri precisi

Affinché un olio possa essere dichiarato EVO deve presentare parametri chimici entro specifiche soglie e il cui punteggio organolettico è uguale o superiore a 6,5.

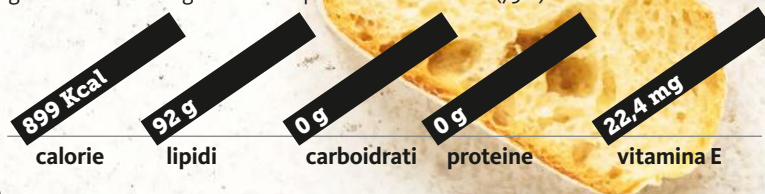
i grassi che fanno bene al cuore

È particolarmente ricco di acidi grassi monoinsaturi, che tra le sostanze grasse sono le più attive per la prevenzione dei disturbi cardiovascolari. Al tempo stesso è invece povero di grassi saturi, responsabili dell'aumento dei livelli di colesterolo nel sangue e direttamente legati a problematiche come l'arteriosclerosi.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

Nell'olio extravergine di oliva la maggior parte delle calorie è data dai grassi dei quali però solo 14 g sono acidi grassi saturi, mentre i grassi restanti sono grass insaturi e in grandissima parte monoinsaturi (75%).

calorie	lipidi	carboidrati	proteine	vitamina E
899 Kcal	92 g	0 g	0 g	22,4 mg

fibre + acido folico

calcio + acido linoleico

Bruschette con hummus di ceci

Per 3 persone

230 g di ceci precotti - 2 cucchiai di salsa tahina - 1/2 spicchio d'aglio - 40 ml di olio extravergine di oliva - 1 limone il succo - 10 ml di acqua di conservazione dei ceci - paprika - 1 mazzetto di prezzemolo - sale - 3 fette di pane rustico

Scola i ceci tenendo da parte l'acqua di conservazione e sciacquali per bene. Versali nel mixer. Aggiungi il succo del limone, la tahina, l'aglio pelato, il prezzemolo lavato e asciugato, l'olio di oliva e il sale. Aziona il mixer e frulla il tutto. Se il composto dovesse risultare troppo compatto, aggiungi un po' di acqua di conservazione dei ceci. Tosta le fette di pane in forno già caldo per circa 10 minuti a 180°. Puoi tostarle anche su una piastra o in una padella antiaderente. Spalma l'hummus e aggiungi ancora un filo di olio crudo, un po' di prezzemolo tritato, della paprika e dei ceci interi.

Ribollita toscana al cavolo nero

Per 4 persone

200 g di fagioli cannellini - 1 carota - 1 porro - 2 cipolle - 1 patata - 1 spicchio d'aglio - 400 g di cavolo nero - 2 pomodori - 1 costa di sedano - olio extravergine di oliva toscano - 1 rametto di rosmarino - 1 filone di pane toscano da fare a fette

Fai ammollare i fagioli cannellini in acqua fredda per 1 notte e lessali per almeno 1 ora, partendo da acqua fredda. Sala a fine cottura. Trita l'aglio, la carota il porro, 1 cipolla, la patata, i pomodori e il sedano. Rosola gli ortaggi in una casseruola con l'olio extravergine. Unisci i cannellini sgocciolati, il cavolo nero a pezzetti e 1 litro di brodo dei fagioli e cuoci per 1 ora a fiamma bassa. Aggiungi 4 fette di pane spezzettato e mescola. Soffriggi in olio 1 rametto di rosmarino tritato con lo spicchio d'aglio. Versa l'olio nella zuppa e mescola. Fai riposare per 1 notte. Il giorno dopo riscalda la ribollita, coprila con 1 cipolla affettata sottile e falla gratinare in forno per almeno 20 minuti. Metti delle fette di pane sotto e sui bordi delle fondine e versa la ribollita bella bollente.

magnesio + flavonoidi

Mousse di cioccolato all'olio extravergine

Per 6 persone

200 g di cioccolato fondente al 75% - 2 cucchiai di olio extravergine di oliva - 60 g di zucchero - 3 uova intere + 1 albume - mezzo limone, il succo - fior di sale

Fai fondere a bagnomaria il cioccolato, incorpora l'olio a filo e un pizzico di fior di sale, mescolando. Intanto, monta i tuorli con lo zucchero finché saranno gonfi e spumosi, poi aggiungi il cioccolato fuso. Monta a neve gli albumi con 3 gocce di succo di limone e incorporali delicatamente al composto, poco per volta a cucchiaiate, mescolando con un movimento dal basso verso l'alto. Suddividi il composto in 6 ciotoline inumidite, coprile con pellicola e mettile in frigorifero a riposare per almeno 6 ore. Servi le mousse spolverizzando la superficie con granellini di fior di sale oppure con riccioli di cioccolato grattugiato.

DI METELLA RONCONI

natale ECO-FRIENDLY

Per confezionare pacchetti regalo personalizzati ed ecologici, puoi usare juta e carta da pacchi: legali con spago colorato o fili di lana multicolore. Decorali con rametti di rosmarino (puoi usare anche salvia e alloro ma allora devi realizzarli all'ultimo momento perché non resisteranno a lungo). Puoi anche fare dei pacchetti stampati con i bottoni. Realizza dei semplici sacchettini con carta da pacco, anche colorata; incolla un bottone sopra un tappo di sughero e stendi del colore con un pennello. A questo punto timbra con il bottone i sacchetti e lascia asciugare.

decorare la casa CON ERBE E FIORI

Decorare la casa con materiali naturali è una tradizione diffusa nel Nord Europa, ma anche da noi sta prendendo piede, nell'ottica di una maggiore attenzione all'ambiente. Ti possono tornare utili rami di pino, abete o agrifoglio, ma anche spighe di lavanda, semi, bacche, fiori e frutta secca, pigne, scorze di agrumi essiccate da unire con nastri e fiocchi colorati, candele e qualsiasi cosa puoi riciclare usando la fantasia.

l'arte del Furoshiki

Metri di carta e sacchetti strappati, appallottolati e buttati nella spazzatura un attimo dopo averli ricevuti: se anche tu sei tra quelli che preferiscono riciclare invece di gettare via, quest'anno prova a cimentarti con l'arte giapponese del Furoshiki. Si tratta di un modo antico e sostenibile di avvolgere i regali con un panno, una sciarpa, un foulard, o un qualsiasi pezzo di stoffa di forma quadrata, dal cotone alla seta. In origine semplicemente un modo pratico per trasportare un carico, oggi una raffinata forma di confezione regalo. Esistono infiniti modi di avvolgere, ma quelli principali sono tre, in base ai nodi necessari per chiudere il pacchetto. Se vuoi cimentarti puoi trovare in rete decine di appositi tutorial: impara la tecnica base e poi... via libera alla fantasia!

CENTROTAVOLA tutti NATURALI

Ti servono mandarini, cannella e anice: taglia alcuni mandarini a fettine e lasciane altri interi, ma con qualche incisione verticale a spicchio sulla buccia. Quindi falli seccare nel forno a 80 gradi per 3 ore. Poi, basterà incollare sulle fettine delle stelle di anice e incastrare nelle fessure dei mandarini ancora integri delle stecche di cannella. Il risultato sarà un delizioso potpourri di profumi e colori. E ancora: prendi dei litchi e dei fogli d'oro e d'argento, facendo aderire il foglio solo sulle punte per mantenere a vista il colore rosso del frutto. La stessa tecnica si può utilizzare con le melagrane. Posiziona su un vassoio i litchi e le melagrane con rami di pino: l'effetto sarà suggestivo.

BIANCHE ghirlande

Fiocchi di neve: prendi dello spago bianco e taglia numerosi fili delle stesse dimensioni. Immergili nella colla vinilica e poi falli rotolare nel sale. Ripeti l'operazione più volte fino a quando avranno raggiunto lo spessore desiderato. Attendi che la colla sia asciutta e crea delle stelle sovrapponendo i bastoncini. Allo stesso modo puoi creare delle ghirlande. Disponendoli sull'albero di Natale, il risultato sarà incredibilmente reale.

DI MICHELA SASSI

L'Istituto internazionale di tecnologia alimentare ha indicato alghe, quinoa e legumi come alternative alla carne sane åe sostenibili

LIMITA i danni del NATALE

1. Assaggia poco di tutto e serviti una mezza porzione, così dimezzi le calorie senza per questo rinunciare al piacere della tavola.
2. Riduci gli alcolici a 2 bicchieri di vino a pasto, più 1 di bollicine per il brindisi con il panettone.
3. Mangia con calma e assapora ogni boccone masticando con cura.
4. Scegli gli alimenti più sani e i metodi di cottura che limitano i grassi, come la cottura al vapore.
5. Non sdraiarti sul divano: esci. Dopo un pranzo abbondante una passeggiata all'aria aperta stimola la digestione, e favorisce il buon umore.

PER LE FESTE PESCE di stagione

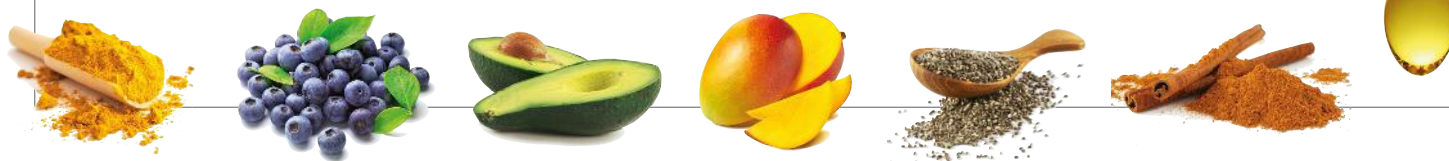
Scegliere **il pesce di stagione, soprattutto se locale**, è un vantaggio per l'ambiente e il suo equilibrio. E ci consente di risparmiare, perché riduce i costi di trasporto, d'importazione e conservazione. **Il pescato reperibile a dicembre**, e quindi a Natale, comprende mazzancolla, calamaro, seppia, moscardini, dentice, alice, cefalo, nasello, polpo, rombo, sarago, sgombro, sogliola, spigola, spinarolo e triglia. Discorso a parte per anguilla e capitone, molto richiesti in questo periodo, che provengono da allevamenti e per le vongole veraci, disponibili tutto l'anno.

Qui Mangi Sicuro

OCCHIO AL BOLLINO

Sono almeno 5 milioni le persone in Italia che soffrono di allergie o intolleranze alimentari. Per venire incontro alle loro esigenze, la Società Italiana di Allergologia, Asma e Immunologia Clinica (Siaaic) ha messo in campo un'interessante iniziativa rivolta ai professionisti della ristorazione. Da gennaio 2022, potranno seguire un corso di formazione on line e gratuito. In 4 ore impareranno come preparare i cibi in maniera sicura per le persone allergiche, come riconoscere i segnali di una reazione allergica e come intervenire efficacemente in caso di shock anafilattico. Al termine della formazione, potranno esporre nel ristorante il bollino arancione "Qui Mangi Sicuro", garantito dalla Società italiana di allergologia.

Gli alimenti che tengono sotto controllo l'appetito

La rivista scientifica *Nature Metabolism* ha pubblicato di recente un articolo secondo cui sarebbero i **bruschi crolli dei livelli di zucchero** nell sangue ad alimentare un continuo senso di fame, inducendo chi ne soffre a consumare anche centinaia di calorie in più rispetto a chi non ha questo problema. Per tenere sotto controllo gli zuccheri ci vengono in aiuto alcuni alimenti, in particolare **le uova**, che evitano le fluttuazioni della glicemia e **il mango** che aiuta ad abbassare i livelli di zucchero; importante in questo senso anche **l'olio di oliva**. E alcune spezie, come **cannella, curcuma, semi di cumino, zenzero, senape, curry e coriandolo**. Da non sottovalutare neppure l'azione benefica dei **mirtilli**: una manciata al giorno è sufficiente per ridurre la produzione di insulina. Utili infine i **semi di chia** capaci di stabilizzare i livelli di zucchero nel sangue e non solo, riducono anche la sensazione di fame che sopraggiunge qualche ora dopo aver mangiato abbondanti dolci e carboidrati.

LASCIATI ISPIRARE DAI LEGUMI, PREZIOSI PER LA SALUTE E PER L'AMBIENTE

La sostenibilità è una gustosissima idea

Emblema della cucina "povera", i legumi sono stati rivalutati per il loro elevato potere nutrizionale. Ricchi di proteine, hanno effetti benefici per la salute e anche per l'ambiente, perché richiedono un consumo inferiore rispetto alla carne in termini di acqua, concime e prodotti chimici. Tutto questo avviene quando il legume è selezionato e di prima qualità. Select dal 1957 sceglie le materie prime dai migliori fornitori qualificati nel mondo e controlla tutto il processo produttivo. Con il progetto Select Loves Green, l'azienda si impegna per la sostenibilità su diversi fronti, utilizzando dal 2014 energia da fonti rinnovabili, realizzando pack riciclabili con carta certificata FSC, proveniente da foreste gestite in modo responsabile e sostituendo la plastica con PLA biodegradabile. Prova la ricetta green e condividi la tua gustosa idea di sostenibilità.

LEGUMI Select dal 1957

La ricetta

Zuppa green di lenticchie rosse

INGREDIENTI PER 2 PERSONE
• 250 g di lenticchie rosse sgusciate Select • 1 gambo di sedano • 1 porro • 2 carote • qualche foglia di prezzemolo • olio extra vergine d'oliva • sale • 1 bustina di zafferano • 1 filone di pane raffermo

Utilizza anche le foglie verdi del porro. Prepara il brodo vegetale con 1 litro d'acqua, la parte verde del porro, mezzo gambo di sedano, 1 carota e una presa di sale. Taglia finemente gli ortaggi avanzati e mettili a insaporire in una pentola con 2 cucchiai di olio. **Tieni la fiamma bassa.** Aggiungi le lenticchie rosse sgusciate Select e il brodo caldo, copri la pentola e lascia bollire a fuoco basso per circa 30 minuti. All'ultimo aggiungi lo zafferano e mescola bene. **Sfrutta il pane raffermo.** Frulla metà del composto e uniscilo alle lenticchie. Versa nei piatti e completa con fettine di pane raffermo tostato al forno o nel tostapane e qualche foglia di prezzemolo tritato. **E le verdure del brodo vegetale?** Utilizzale fredde in insalata o schiacciale e cuocile con poco latte e formaggio grattugiato per realizzare un gustoso puré.

Scopri legumi, cereali, lessati, minestre, zuppe e poppy Select su **legumiselect.it**

il gusto del viaggio

PARMA E I SUOI TESORI

Il viaggio nelle terre che circondano Parma è un'esperienza che rilassa occhi e spirito, attraverso orizzonti pianeggianti incorniciati da morbide colline solcate dai fiumi. Il maestoso Po, innanzitutto, calmo e possente, è il signore incontrastato della regione, poi i fiumi Taro e Ceno, che delimitano la **Strada del Prosciutto**. Un percorso nell'italian food valley che ci conduce alla scoperta di paesaggi rurali, boschi, colline, laboratori di prodotti di altissima qualità. In questo lembo di terra nascono autentiche eccellenze gastronomiche, come il prosciutto di Parma, i vini dei Colli, il tartufo nero di Fragno, il Parmigiano-Reggiano Dop e il salame di Felino. Imperdibile la tappa al Castello di Felino, imponente maniero medievale che ospita il Museo dedicato all'eccellente salame locale. Da visitare con attenzione anche Fontanellato, nel cuore del territorio di produzione del prosciutto di Parma. Sorgono qui le torri angolari circondate dall'ampio fossato che da secoli proteggono i tesori della Rocca Sanvitale, come la Saletta di Diana e Atteone affrescata dal Parmigianino. A questo punto, non resta che dedicarsi con impegno alla visita della città di Parma. Colta ed elegante, da sempre affascina i visitatori con lo splendore dei suoi monumenti e poi li conquista con la ricca proposta gastronomica di ristoranti e trattorie.

Prosciutto di Parma
Prodotti in provincia di Parma sino a 900 metri di altitudine. I prosciutti vengono sottoposti a lavorazioni e periodi di riposo per circa 4 mesi e poi alla stagionatura, che richiede minimo 10 mesi.

la città DELLA GIOIA

Attraversiamo le vie di Parma, cuore della food valley italiana, per conoscere meglio i preziosi prodotti che nascono fra colline, borghi e castelli. Primo fra tutti il prosciutto

La visita del centro città parte senza dubbio dal **teatro Farnese,** vero gioiello architettonico, costruito nel 1618 interamente in legno, dal **Duomo romanico e dal Battistero**. Dopo aver gironzolato attorno alla bella **piazza Garibaldi,** attraversa il Ponte di Mezzo per raggiungere il **quartiere Oltretorrente**, che si trova appunto al di là del torrente Parma. È una zona divertente, colorata e multiculturale, animata dagli studenti che frequentano le facoltà universitarie di lettere e di economia. Se i ristoranti più blasonati si affacciano nelle vie del centro, in oltretorrente si spalancano invece le porte delle **trattorie che propongono una cucina tipica:** salumi selezionati, Parmigiano Reggiano stravecchio e torta fritta come antipasti, poi tortelli di erbette e anolini in brodo e infine bolliti misti con mostarda e anatra croccante al rosmarino. Da non trascurare neppure le **specialità gastronomiche offerte dalle tante salumerie**: lasagne, arrosti, dolci al cucchiaio e pasticceria da forno. Il posto giusto anche per assicurarti una ricca scorta di culatello, culaccia (culatello con la cotenna), prosciutto crudo di Parma e salame di Felino. Amici e parenti te ne saranno grati!

SAPORI DEL TERRITORIO

Salame di Felino IGP
È ottenuto da carni di maiali "maturi" nati in Italia e macellati Emilia Romagna, Lombardia, Piemonte, Veneto e Toscana.

Parmigiano-Reggiano Dop
Nobile formaggio a pasta dura cotta prodotto in Emilia Romagna e nelle terre della provincia lombarda di Mantova.

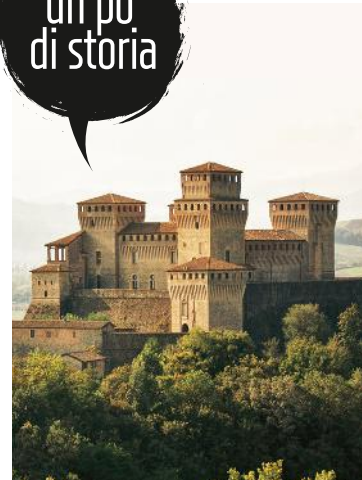
Tartufo Nero di Fragno
Cresce sui primi rilievi appenninici della Val Baganza una zona di boschi adatta alla diffusione del prezioso tubero.

una storia DI SUCCESSI

La zona di Parma vanta un'agricoltura di qualità che nel tempo ha dato vita a un'industria alimentare con molte imprese. Da questa **realtà economica ricca e vivace, che affonda le sue radici nella terra e nella tradizione,** si sono poi sviluppate l'industria dell'impiantistica alimentare, la Stazione Sperimentale delle Conserve e gli insegnamenti dell'Università per le scienze dell'alimentazione. E ancora le **Fiere di Parma** con il salone internazionale Cibus per i prodotti alimentari e Tecnocibus dedicata alle tecnologie. Completano l'offerta la **Scuola Internazionale di Cucina Italiana** e i **Musei del Cibo**, che tramandano la storia dei prodotti del territorio.

SAPEVI CHE...

Il più grande labirinto del mondo di bambù si trova vicino a Fontanellato, in un vasto parco che ospita anche la collezione d'arte di Franco Maria Ricci

un po' di storia

la strada dei CASTELLI

Distante 18 chilometri da Parma, il **Castello di Torrechiara** (foto) a Langhirano vale la visita per gli straordinari affreschi della Camera d'Oro, che celebrano la storia d'amore tra Pier Maria e Bianca Pellegrini.Tra i tanti gioielli medievali dell'antico Ducato di Parma, meritano una sosta il **Castello di Montechiarugolo**, con il romantico fantasma, che si dice appaia ogni anno il 19 maggio a mezzanotte, e la **Reggia di Colorno**, con oltre 400 sale, corti cortili e lo spettacolare giardino alla francese. E sono solo alcune delle tante residenze dell'Associazione Castelli del Ducato di Parma e Piacenza.

3 ricette con IL PROSCIUTTO DI PARMA

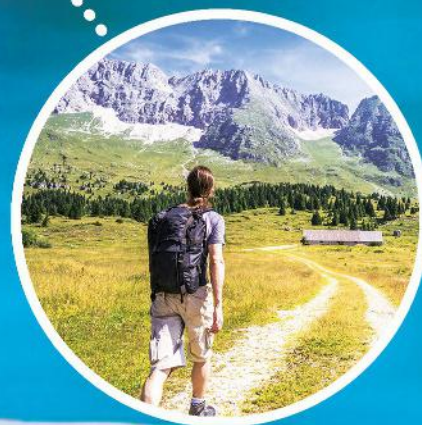
Grissini di sfoglia e semi di papavero

Srotola 1 rotolo di **pasta sfoglia** rettangolare e ritaglia 12 striscioline con la rotella tagliapasta. Dividi in strisce anche 100 g di **prosciutto crudo di Parma** e arrotolalo sulla pasta sfoglia, creando delle spirali. Adagia i grissini distanziati in una teglia ricoperta con carta forno. Sbatti 1 **uovo**, spennella la superficie dei grissini e spolverizza con **semi di papavero**. Cuoci nel forno già caldo a 180° per circa 15 minuti, fino a quando saranno dorati. Lascia raffreddare e servili con una salsa piccante al pomodoro.

Risotto al gorgonzola

Taglia 1 **cipolla bianca** a dadi piccoli e falla appassire in un tegame con 2 cucchiai d'olio evo. Aggiungi 350 g di riso **Carnaroli** e lascialo tostare fino a quando diventa traslucido. Sfuma con 1 bicchiere di **vino bianco secco** e lascialo evaporare. Porta il risotto a cottura aggiungendo circa 1 litro di **brodo vegetale** bollente poco alla volta, dopo 10 minuti aggiungi 2 cucchiaini di **concentrato di pomodoro** allungato con 1 cucchiaio di bordo caldo. Quando il riso è cotto, regola il sale, aggiungi 150 g di **gorgonzola dolce** a tocchetti e fai mantecare con 20 g di burro. Insaporisci con pepe nero macinato e completa ogni piatto con 2 fette di **prosciutto crudo di Parma**.

Saltimbocca di vitello

Pulisci 8 **fettine di vitello** da eventuali nervetti e poi assottigliale con l'aiuto di un batticarne. Lava delicatamente 8 foglie di **salvia** e asciugale. Copri ogni fetta di carne con una di **prosciutto crudo di Parma** e termina con una fogliolina di salvia. Ferma tutto con uno stecchino, in modo che non si disfino durante la cottura. Fai sciogliere 50 g di **burro** in una padella e, appena comincia a soffriggere, aggiungi i saltimbocca e lasciali rosolare 2 minuti per lato. Quando la carne ha preso colore e il prosciutto è croccante, sfuma con 1 bicchiere di **vino bianco secco** e fai evaporare a fiamma dolce. Regola sale, pepe e togli dal fuoco. Servi i saltimbocca ben caldi.

FOSS MARAI

Roös Brut per una festa spumeggiante

Roös Brut Foss Marai è uno spumante rosato di alta qualità, nato dalla grande esperienza spumantistica della famiglia Biasiotto e dalla capacità di andare a riscoprire e a valorizzare vitigni autoctoni rari e di alto pregio. Questo spumante, di colore rosa corallo e dal gusto fresco, si ottiene grazie alla perfetta sinergia di sei diverse uve a bacca rossa vinificate in bianco, con l'aggiunta di lieviti selezionati e prodotti appositamente da Foss Marai e che donano timbro e carattere a tutti i suoi spumanti. I principali vitigni utilizzati sono il Montepulciano, il Bombino Nero e L'Uva di Troia; in misura minore si trovano il Sangiovese, il Cabernet ed il Sagrantino. Roös, come Rosa, fiore dell'amore: un nome che esprime fragilità e delicatezza per un vino che si contraddistingue invece per la sua personalità forte ed intrigante. Con il suo profumo predominante di fragola e corniolo, Roös Brut offre al palato un retrogusto deciso e fruttato. È ottimo come aperitivo e consigliato in abbinamento ad antipasti, salumi, pesce in zuppa e crostacei. Lo si può trovare allo shop online: https://www.fossmarai.com/it/shop.

IND. ZAFFERANO BONETTI

Limited Edition dei mieli di Zafferano Leprotto e Mielizia

Questo Natale si tinge d'oro con la Limited Edition pensata da Zafferano Leprotto e Mielizia per un dono che è sinonimo di gusto, natura e qualità.
Mielizia, l'unica e autentica filiera del miele in Italia, che segue tutte le tappe dalla produzione in apiario al prodotto finito, si unisce a Zafferano Leprotto, lo zafferano dal sapore deciso, raccolto a mano in modo interamente artigianale. Da questa sinergia nascono tre deliziosi e diversi mieli: di arancio, di bosco, di acacia, ognuno con il suo aroma, colore e gusto, reso ancora più unico dall'inconfondibile sapore di Zafferano Leprotto, da abbinare a piatti dolci e salati.
La confezione regalo è acquistabile sull'e-shop Mielizia.it

FERRERO

Con Nutella® il Natale è ancora più dolce

Per gli amanti delle tradizioni tornano i classici bicchieri di Nutella® da 200 grammi vestiti con una nuova grafica ispirata ai tricot natalizi, in quattro versioni differenti e tutte da collezionare.

RUFFINO

Riserva Ducale Oro Chianti Classico Gran Selezione Docg

Riserva Ducale Oro di Ruffino viene prodotto solo in annate eccezionali fin dal 1947 e rappresenta uno dei migliori e storici esempi del Chianti Classico Gran Selezione Docg. Le sue uve, 80% Sangiovese più altri vitigni del Chianti Classico, provengono da vigneti delle tenute Gretole e Santedame, situate nel cuore di Castellina in Chianti. Dal colore rosso rubino con riflessi granati, al naso spiccano intense note di ciliegia, prugna e violetta che aprono un bouquet molto più complesso con sentori di eucalipto, cioccolato e pepe nero. È un vino di grande struttura con tannini eleganti supportati da una buona acidità. Il finale è caratterizzato da piacevoli sensazioni di tabacco dolce con un finale persistente che rimanda a netti sentori di prugna e note balsamiche.

DISTILLERIA F.LLI CAFFO

Vecchio Amaro del Capo Riserva del Centenario

Per il suo centenario, la Distilleria F.lli Caffo ha voluto fare un dono molto speciale agli amanti dell'amaro per eccellenza. Così, i mastri distillatori hanno creato Vecchio Amaro del Capo Riserva del Centenario, una specialità di grande pregio prodotta in quantità limitata. Ogni bottiglia è numerata e racchiude l'essenza del prodotto di un lungo e paziente invecchiamento di pregiate acquaviti di vino, in botti di rovere di Slavonia custodite per decenni. Il risultato è un raro prodotto da meditazione. Vecchio Amaro del Capo 100th Anniversary si propone con un intenso e lucente color ambrato. Da gustare lentamente a temperatura ambiente, offre al palato tratti di dolcezza e morbidezza. Gli aromi di erbe benefiche, fiori e frutti avvolgono i sensi. Le note fruttate degli agrumi, arancia e bergamotto, le spezie tra queste l'anice, la liquirizia e il finocchietto si avvicendano per terminare nelle note calde della vaniglia, del tostato e del caldo legno. La confezione racchiude una bottiglia in astuccio con due bicchieri da degustazione. In vendita nelle enoteche e su caffo.

BAULI

Pandoro Arte Pasticcera 1922

Bauli Pandoro Antica Ricetta – Arte Pasticcera 1922 conserva intatta tutta la storia di bontà del tradizionale Pandoro Bauli, racchiusa all'interno di una confezione speciale da un chilo e mezzo. La ricetta, che si tramanda da generazioni, nasce dal lievito madre e da lunghe ore di lievitazione dei migliori ingredienti per incoronare il Pandoro come vero classico del Natale. Una storia di attenzioni, emozioni e profumi straordinari da regalare anche questo Natale alle persone più care.

COSTADORO

Lo Puro Marche I.G.P. Bianco e Rosso

Due vini, uno bianco e uno rosso, dalle caratteristiche uniche: sono bio-vegani e sono realizzati senza solfiti aggiunti dall'azienda vitivinicola Costadoro nel solco della filosofia green già da tempo sposata dalla cantina.
Lo Puro Marche Rosso I.G.P è un vino genuino che nasce da una selezione di uve Sangiovese e Montepulciano. Si ottiene così un vino dal colore rosso rubino con leggere sfumature violacee, un profumo complesso ed elegante. Lo Puro Marche Bianco I.G.P. ha gusto, corpo e carattere di un grande bianco, abbinati alla naturale genuinità che non ha bisogno di solfiti.
Si presenta con un bel colore giallo oro intenso e un profumo che si esprime con intense note di frutti bianchi maturi.
Il sapore è equilibrato e delicatamente morbido.

POMPADOUR

Calendario d'Avvento

Pompadour presenta il suo nuovissimo Calendario d'Avvento contenente una selezione di 24 infusi diversi a base di frutta, erbe e spezie della migliore qualità, per accompagnarci con dolcezza al momento più amato dell'anno.
Anche quest'anno Pompadour sceglie di attendere il Natale nel modo più buono possibile donando un po' di amore ai bambini in difficoltà. Per ogni Calendario acquistato, infatti, un euro verrà devoluto a sostegno dell'Organizzazione SOS Villaggi dei Bambini.

LA SCUOLA di giallo

FRUTTA BRINATA

1 Monta gli albumi

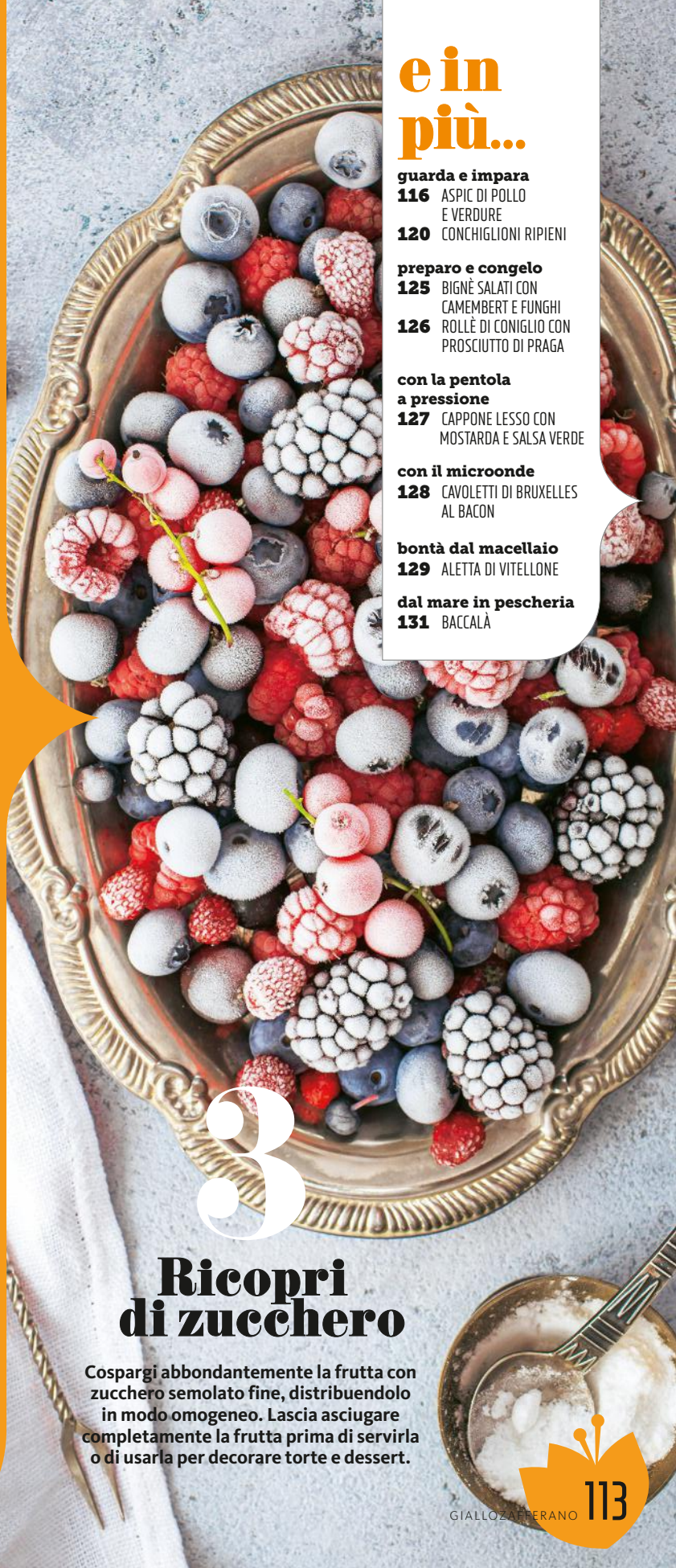
In una ciotola monta 1-2 albumi fino a renderli spumosi. Il numero degli albumi dipende da quanta frutta intendi brinare. A questo punto, lava la frutta delicatamente e asciugala con cura.

2 Spennella in modo uniforme

Adagia la frutta sopra un vassoio distanziandola bene, quindi, con un pennello da cucina, ricoprila con l'albume montato, facendo attenzione a spennellare tutto il frutto.

3 Ricopri di zucchero

Cospargi abbondantemente la frutta con zucchero semolato fine, distribuendolo in modo omogeneo. Lascia asciugare completamente la frutta prima di servirla o di usarla per decorare torte e dessert.

e in più...

Ingredienti

400 g di petto di pollo
100 g di carote
100 g di fagiolini
150 g di topinambur
30 g di gelatina in fogli
2 foglie d'alloro
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale e pepe

ASPIC DI POLLO e verdure

Facili, scintillanti e deliziosi gli sformatini per iniziare un pranzo in leggerezza

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMAS ROJAS**

1

Taglia le carote

Spunta le carote, raschiale con un coltellino e tagliale a bastoncini sottili di circa 8-10 cm di lunghezza. Spunta anche i fagiolini e pareggiali, in modo che risultino dello stesso formato.

2

Cuoci le verdure

Elimina la scorza dei topinambur, sciacquali, poi tagliali a dadini piccoli. Tuffa tutte le verdure in acqua bollente leggermente salata e aromatizzzata con le foglie d'alloro. Cuocile per circa 3-4 minuti. Scolale e passale sotto acqua fredda corrente.

trucchi e idee

come USARE la gelatina

Insapore e inodore, la gelatina esalta al meglio le caratteristiche naturali degli ingredienti ai quali è aggiunta. Inoltre, è priva di grassi e di carboidrati, ha pochissime calorie, ed è perciò particolarmente indicata nelle diete. Grazie alla sua stabilità, si possono produrre piatti dolci e salati pieni di fantasia ed esteticamente scenografici. Ecco qualche accortezza per usarla in modo corretto: non portare mai a ebollizione un liquido al quale hai aggiunto la gelatina, perché potrebbe perdere le caratteristiche leganti. Per aggiungere la gelatina in una ricetta a freddo, incorpora il composto freddo alla gelatina e non viceversa. Non congelare mai un piatto già pronto con gelatina in freezer, potrebbe perdere la sua consistenza. Infine, non usare stampi da sformare più grandi di circa 10 litri, perché la preparazione potrebbe collassare.

Gira pagina e segui la ricetta

3 Rosola le fettine

Scalda un filo d'olio in una padella e rosola il petto di pollo tagliato a fettine sottili per 2-3 minuti. Spolverizza con sale e pepe, poi prosegui la cottura a fiamma media ancora per 1 minuto.

Prepara la gelatina

Metti a bagno i fogli di gelatina in acqua fredda per una decina di minuti.
Scalda intanto al limite dell'ebollizione 300 ml di acqua poco salata. Spegni, unisci la gelatina leggermente strizzata e falla sciogliere mescolando con la frusta.

5

4

Taglia il pollo

Lascia raffreddare completamente le fettine di pollo, poi tagliale a striscioline sottili di circa 8-10 cm di lunghezza con un coltello affilato.

consigli utili

come si sforma l'aspic perfetto

Trasferire l'aspic sul piatto di portata o sui piatti individuali è sempre un momento di suspense. Per non sbagliare, immergi la base dello stampo per un istante in acqua calda, coprilo con il piatto scelto, poi rovescia e controlla che l'aspic sia sceso posizionandosi sul piatto. Solleva delicatamente lo stampo e servi.

I FEEL SLOVENIA

Per la varietà della cucina locale e l'attenzione alla sostenibilità, la Slovenia è la Regione Europea della **Gastronomia 2021**

Un viaggio gastronomico con **i sapori della natura**

Tutti apprezziamo il valore di piatti preparati con materie prime locali, sia per il loro gusto, sia per il risparmio energetico che questo significa. E in Slovenia è tradizione da sempre, al punto che "Dal giardino alla tavola" è anche il mantra dei ristoranti sloveni stellati presenti nella famosa Guida Michelin.

Tutta la cucina locale è legata alla natura, in scenari diversi dal Mediterraneo alle Alpi. Hai mai provato gli **asparagi selvatici**? Una delicatezza tipica della zona del Carso, insieme ai salumi stagionati ai forti venti di Bora. A Lubiana, Slovenia centrale, si assaggiano invece la Potica di noci e gli **žlikrofi** a base di saporiti ingredienti locali. Un souvenir da scegliere nelle boutique del centro? Il **cioccolato alla slovena** naturalmente. Nella Pannonia il viaggio continua con gli oli, i vini e la Prekmurska gibanica, **una torta a strati di mela, ricotta "skuta", noci e semi di papavero**. Caratteristici delle zone alpine il formaggio di pecore autoctone slovene e l'inconfondibile **salsiccia della Carniola**. In Slovenia la sostenibilità e la vicinanza alla natura si accompagnano alla massima attenzione per la lavorazione all'avanguardia.

slovenia.info

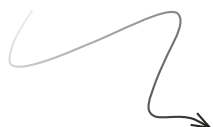
La terra del luppolo e **la fontana della birra**

La Slovenia è uno dei maggiori produttori di luppolo, in particolare nella Bassa Valle della Savinja dove potrai attingere alla "fontana della birra" di Žalec, una fontana speciale da cui puoi versarti degustazioni di varie birre locali, grazie a un bicchiere dotato di chip. Le nuove tecnologie infatti affiancano una produzione tradizionale che ha visto nascere più di 100 microbirrifici artigianali.

6 Fai gli strati

Versa sul fondo degli stampini un velo di gelatina, poi mettili in freezer per 10 minuti. Estraili, aggiungi uno strato di pollo e verdure, copri con un altro velo di gelatina e mettili ancora nel freezer per farli rassodare.

Forme insolite

Per dare forma agli aspic puoi utilizzare un solo stampo rettangolare da circa 700 ml, oppure scegliere stampini creativi dalle forme particolari. Se utilizzi l'alluminio devi prima inumidire lo stampo, mentre per il silicone non è necessario.

7 Completa e raffredda

Aggiungi negli stampini le verdurine rimaste e completa con la gelatina. Avvolgili con una pellicola e mettili in frigorifero a riposare per almeno 6 ore, meglio ancora per 24 ore. Per sformare, immergi la base degli stampini in acqua calda, poi coprili con un piatto e capovolgi. Servili decorati con steli d'erba cipollina.

la ricetta in più

Terrina di carni alla frutta secca

Per 8-10 persone
Preparazione 30 minuti + riposo
Cottura 1 h e 30 minuti

400 g di carne di maiale macinata - 400 g di polpa di vitello macinata - 250 g di lardo a pezzetti - 250 g di fegato di vitello - 3 uova - 1 cucchiaio di spezie miste - 60 g di cranberries essiccati - 80 g di pistacchi spellati - 125 g di pancetta a fettine - panna fresca- 1 scalogno - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

Metti la carne di maiale e di vitello, il fegato e il lardo macinati in una ciotola. Unisci le uova, lo scalogno e l'aglio tritati insieme, 3-4 cucchiai di panna, i cranberries, il brandy, le spezie, i pistacchi, sale, pepe e mescola per amalgamare. **Disponi le fettine di lardo** all'interno dello stampo, in modo da foderarlo completamente, e lasciandole fuoriuscire dai bordi. Versaci il composto, livellalo bene e ripiega sulla terrina le fettine di lardo che fuoriescono dai bordi. **Trasferisci la terrina** in forno già caldo a 180° e cuocila per circa 1 ora e 30 minuti. Se si asciuga troppo, coprila con un foglio d'alluminio. Lascia raffreddare la terrina, poi coprila con carta da forno, disponici sopra un peso e mettila a riposare in frigorifero per almeno 24 ore. Servila fredda, tagliata a fette.

CONCHIGLIONI ripieni

Farciti di formaggio cremoso e broccolo romano su una deliziosa crema alla barbabietola

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI** FOTO DI **TOMAS ROJAS** E **MARGHERITA SOPA**

1 Cuoci i broccoli

Tuffa le cimette di broccolo in una casseruola con abbondante acqua bollente salata. Cuocile per 2-3 minuti, poi scolale e passale sotto acqua fredda corrente, quindi trasferiscile ad asciugare su carta da cucina.

2 Frulla la barbabietola

Sbuccia la barbabietola, tagliala a pezzettini, mettila nel recipiente del mixer a immersione e frullala fino a ottenere un composto cremoso.

Ingredienti

350 g di pasta formato conchiglioni
250 g di rosette di broccolo romano
500 ml di latte
35 g di burro
35 g di farina 00
150 g di barbabietola cotta
100 g di provola
150 g di robiola
100 g di grana padano grattugiato
noce moscata
olio extravergine di oliva
sale e pepe

3 Fai la besciamella

Sciogli il burro a fuoco basso in una casseruola, unisci la farina a pioggia e mescola rapidamente con la frusta, cuocendo finché il composto sarà dorato. Versa il latte freddo tutto in una volta e prosegui la cottura per 7-8 minuti a fiamma bassa, sempre mescolando, finché la salsa si addenserà. Regola di sale, pepe e noce moscata grattugiata.

un po' di storia

una SALSA irresistibile

Il nome della besciamella deriva da colui che è ritenuto il suo probabile inventore, il finanziere Louis de Béchamel, maestro di casa alla corte del re di Francia Luigi XIV. A base di farina, burro e latte, è considerata una delle salse cosiddette “madri”, dalle quali si possono cioè ricavare numerose altre salse e varianti. Ideale per condire pasta, pesci e verdure, rende le preparazioni vellutate e delicate, soprattutto se gratinate in forno. Può essere arricchita con tuorli, formaggio, erbe aromatiche, salsa di pomodoro e purè di ortaggi.

Gira pagina e segui la ricetta

Colore e calore

Aspetta che la besciamella si sia completamente raffreddata prima di aggiungere la barbabietola, perché questa con il calore potrebbe scurirsi e perdere la sua tonalità brillante.

dolce oppure affumicata

Apprezzata nelle regioni meridionali, la provola è un formaggio di latte vaccino a pasta filata. Il gusto è dolce e delicato, ma si fa più intenso nella versione affumicata.

LA VARIANTE

Per un gusto più dolce sostituisci la provola con 100 g di mozzarella di qualità, come la Latte Fieno nella versione Bio Fior di Latte di Brimi prodotta con solo Latte Fieno dell'Alto Adige (Brimi, Mozzarella Latte Fieno Bio, confezione da 100 g).

4

Condisci la salsa

Incorpora alla besciamella raffreddata 50 g di grana padano e il frullato di barbabietola, poi mescola fino a ottenere un composto omogeneo. Intanto, cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. Scolala, mettila ad asciugare su carta assorbente da cucina, poi condiscila con pochissimo olio.

Rosola i broccoli

5

Dividi le cimette del broccolo a pezzettini in modo da ottenere tante roselline. Rosola lo spicchio d'aglio in una padella con un filo d'olio, unisci il broccolo e fai insaporire mescolando spesso, per 3-4 minuti. Elimina l'aglio e regola di sale e pepe.

Farcisci la pasta 6

Lavora in una ciotola la robiola con il grana padano rimasto, poi incorpora la provola sminuzzata e regola di sale e pepe. Farcisci i conchiglioni con il composto, utilizzando una tasca da pasticcere.

Trucco

Se non hai la tasca da pasticcere, puoi farcire i conchiglioni con un cucchiaino, livellando bene il composto.

7 Componi il piatto

Stendi sul fondo di una teglia o un piatto da portata un abbondante strato di besciamella. Versa la salsa rimasta in una ciotola e tienila da parte per servire.

Scalda e servi 8

Disponi i conchiglioni farciti sul piatto con la besciamella e passali sotto il grill del forno alla massima potenza per circa 4-5 minuti. Servi i conchiglioni accompagnandoli con la besciamella rimasta tiepida.

la ricetta in più

Conchiglioni di magro al pomodoro

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 40 minuti

350 g di conchiglioni - 250 g di ricotta - 250 g di spinaci - 80 g di parmigiano reggiano grattugiato - 1 uovo - 400 ml di polpa di pomodoro - 1 cipolla piccola - noce moscata - zucchero - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di basilico - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai appassire in una casseruola la cipolla tritata con un filo d'olio per 3-4 minuti. Unisci il pomodoro, 1/2 cucchiaino di zucchero, sale, e pepe e cuoci per 20-25 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché la salsa si addenserà. Nel frattempo, cuoci i conchiglioni in acqua bollente salata per il tempo indicato sulla confezione. **Fai dorare in una padella** l'aglio con un filo d'olio, unisci gli spinaci, copri e falli appassire per 3-4 minuti, poi togli il coperchio e falli asciugare. Tritali e mescolali con la ricotta, 60 g di parmigiano, sale, pepe e noce moscata. **Farcisci i conchiglioni** con il ripieno, versa il sugo sul fondo di una teglia e disponili sopra, spolverizza con il parmigiano rimasto e cuoci in forno già caldo a 190° per circa 20 minuti. Servi decorando con foglie di basilico.

preparo e **congelo**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

PER SERVIRE
Quando decidi di utilizzarli, toglili dal congelatore almeno un'ora prima di portarli in tavola. Completa la farcitura con i funghi porcini freschi appena spadellati con un filo d'olio.

passo a passo

1

2

3

Bignè salati con camembert e funghi

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **8 persone**

200 ml di latte intero - 100 g di burro - 140 g di farina - 4 uova - 200 g di camembert - 150 g di porcini freschi olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Metti a bollire il latte sciogliendo all'interno il burro e un pizzico di sale. Raggiunto il bollore unisci la farina a pioggia e continua a lavorare con un cucchiaio di legno o una spatola fino a quando si formerà una "palla" e comincerà ad aderire leggermente ai bordi della pentola. Togli dal fuoco, lascia intiepidire e con l'aiuto di una planetaria o di uno sbattitore aggiungi le uova una alla volta. Inserisci l'impasto in una sac-à-poche e forma dei bignè, mettendoli ben distanziati tra loro, su una teglia foderata con carta da forno. Cuocili in forno preriscaldato a 180° per 15/18 minuti.
2 A parte lavora bene con un cucchiaio il formaggio camembert mescolandolo con un filo di olio extravergine e un pizzico di pepe.
3 A questo punto, taglia a metà i bigné e farciscili con un'abbondante dose di ripieno prima di riporli nel congelatore.

passo a passo

1

2

3

PER SERVIRE
Una volta scongelato, servi il rollè di coniglio tagliato a fette spesse decorate con pezzettini di peperoncino, pistacchi sbriciolati e rametti di rosmarino.

Rollè di coniglio con prosciutto di Praga

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **8 persone**

500 g di cosce di coniglio - 150 g di prosciutto di Praga - 100 g di impasto di salsiccia fine - 30 g di pistacchi - 70 g di grana grattugiato - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Ricordati di acquistare la carne già disossata o di farla disossare dal macellaio. Per preparare il rollè metti le cosce leggermente sovrapposte tra due fogli di carta forno leggermente unti per evitare che la carne si attacchi alla carta e appiattiscile delicatamente con un batticarne, in modo da ottenere un'unica fetta sottile.
2 Sala e pepa leggermente, poi spalma sulla carne l'impasto di salsiccia e adagia sopra il prosciutto di Praga a cubetti, i pistacchi a pezzetti e una spolverata di grana.
3 Avvolgi accuratamente la carne nella carta formando un rotolo, legalo con un giro di spago ben stretto. Lascialo rosolare in una padella antiaderente ben calda con un filo di olio e poi completa la cottura mettendolo in forno preriscaldato a 175° per circa 25 minuti.

DI FRANCESCO PARRAVICINI

passo a passo

Cappone lesso con salsa verde e mostarda

Preparazione **20 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 cappone intero - 150 g di mix di sedano, carota e cipolla - 50 g di prezzemolo - 100 g di cetrioli sottaceto - 100 g di pane in cassetta - 1 mazzetto di aneto - 200 g di mostarda - 1 foglia di alloro - aceto di mele - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Riempi la pentola a pressione di acqua fino a circa la metà, sala moderatamente, aggiungi sedano, carota e cipolla a tocchetti e la foglia di alloro. Tuffa il cappone nell'acqua aromatizzata e cuoci per 30 minuti, fino a quando le carni saranno morbide. Lascia riposare.
2 Per la salsa verde, elimina i bordi dal pane in cassetta e lascialo a mollo in una ciotola con poco aceto di mele. Poi versalo in un contenitore stretto e alto. Aggiungi l'olio, i cetrioli, il prezzemolo, l'aneto e frulla con un mixer a immersione.
3 Puoi servire il cappone semplicemente tagliato a pezzi con tutta la pelle oppure toglierla prima di portarlo in tavola e accompagnarlo con la salsa verde preparata e la mostarda.

LA COTTURA TRADIZIONALE

Porta a ebollizione una pentola d'acqua con sedano, carota, cipolla tagliati a pezzi, 1 foglia di alloro, sale e pepe. Immergi il cappone e lascialo cuocere a fiamma dolcissima per circa 2 ore.

1

2

3

FOTO DI TOMÁS ROJAS

DI FRANCESCO PARRAVICINI

LA COTTURA TRADIZIONALE
Il modo migliore per cuocere i cavoletti senza il microonde è certamente la cottura a vapore. Dopo averli puliti e lavati, sistemali nella vaporiera e cuoci per 10 minuti. In alternativa, puoi disporli in un cestino oppure in uno scolapasta da appoggiare sopra una pentola d'acqua bollente. Copri con un coperchio e cuoci per 10/12 minuti.

Bocconcini di bacon e cavoletti di Bruxelles

Preparazione **10 minuti**
Cottura **3 minuti**
Dosi per **4 persone**

700 g di cavoletti di Bruxelles - 30 g di burro - 120 g di bacon o pancetta - 1 rametto di salvia - 40 g di pecorino romano grattugiato - sale - pepe

1 Sciacqua i cavoletti in acqua fredda e tagliali a metà. Adagiali in un piatto o in una pirofila da microonde, condisci con sale, pepe e qualche fiocchetto di burro. Sigilla bene con la pellicola trasparente per alimenti e cuoci nel microonde per 3 minuti alla massima potenza.
2 In una padella antiaderente ben calda scotta il bacon o la pancetta tagliati a fettine, fino a renderlo croccante. Prima di spegnere, aggiungi qualche foglia di salvia in modo che non si bruci ma regali il suo profumo. Poi, usa le fettine di bacon per avvolgere i cavoletti uno a uno.
3 Ferma tutto con uno stecchino di legno e poi disponi i bocconcini in un vassoio. Insaporisci con il pecorino romano grattugiato e servi.

1

2

3

FOTO DI TOMÁS ROJAS

bontà dal **macellaio**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
SI CHIAMA ANCHE FESA O COPERTINA DI SPALLA

I più gustosi
I vitelloni più rinomati sono quelli delle razze Piemontese, Marchigiana, Chianina e Romagnola.

aletta di **vitellone**

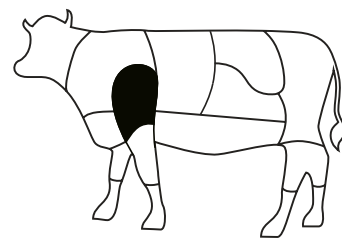
L'aletta è una parte molto gustosa del vitello. **Si trova nella zona della spalla dell'animale.** Si tratta infatti della fesa di spalla con l'osso, chiamata anche copertina di spalla. Lo stesso taglio senza osso si chiama fesa di spalla. È un ottimo taglio perché **senza scarto, poco grasso ma molto saporito** e facile da preparare. L'aletta di vitello è perfetta da preparare in umido, ma anche per il bollito grazie al suo osso goloso, per le scaloppine e per gli arrosti. Ma **l'aletta è un taglio dalle mille sorprese,** infatti è perfetto anche per preparare una deliziosa tagliata. È un taglio che tutto sommato si può considerare quasi economico. Di certo non costa quanto un filetto, ma mantiene moltissime caratteristiche che lo rendono a tutti gli effetti una parte molto versatile del vitellone.

consigli utili

VITELLO VITELLONE o manzo?

Il vitello è un animale di età inferiore a 8 mesi e si differenzia per la sua carne particolarmente tenera. Il vitellone ha un età inferiore ai 12 mesi, fra le carni rosse è la più apprezzata perché ha un giusto stadio di maturazione. Il manzo è un bovino castrato di 3/4 anni. La sua carne è più dura ma molto saporita.

133 CALORIE PER ETTO

La copertina di spalla è considerato un taglio semigrasso, di seconda categoria. Ha un contenuto di grasso variabile dai 4 ai 7 g, un 20 g di proteine, un alto contenuto di ferro.

il taglio

L'aletta o copertina fa parte della spalla, un taglio di carne di vitello che ne comprende a sua volta molti altri, come il fusello, il cappello del prete, la fesa di spalla.

Spezzatino con funghi porcini

Preparazione **20 minuti**
Cottura **2 ore**
Dosi per **4 persone**

600 g di aletta di vitellone - 200 g di funghi porcini - 200 g passata di pomodoro - 2 cucchiai di farina - 150 ml di vino bianco - 1 bicchiere di brodo - 1/2 cipolla - 1 carota- 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale

Pulisci i funghi, spazzolandoli delicatamente e passandoli con un panno umido per rimuovere la terra. Affettali e tieni da parte. Taglia la carne a cubetti e infarinala leggermente, eliminando l'eccesso. Pela lo spicchio d'aglio e rosolalo in padella con l'olio. Unisci i funghi e sala. Cuoci a fuoco medio, poi spegni e rimuovi l'aglio. In un altro tegame, fai appassire cipolla e carota e poi salta i bocconcini di carne a fuoco vivo. Quando sono dorati su tutti i lati, sfuma con il vino e lascia evaporare. **Unisci la passata di pomodoro**, sala e abbassa la fiamma. Lascia cuocere per circa un'ora, avendo cura di mescolare di tanto in tanto. **Aggiungi i funghi cotti** con poco brodo per diluire il sugo. Continua la cottura a fiamma bassissima finché la carne risulterà tenera calcola un'ora circa. Servi accompagnando con purè di patate.

Al Barbaresco con broccolo romanesco stufato

Preparazione **25 minuti**
Cottura **2 ore**
Dosi per **4 persone**

800 g di aletta di vitellone - 500 ml di Barbaresco - 500 g di broccolo romanesco - 300 g di mix di sedano, carota, cipolla - 1 rametto di rosmarino - 1 cucchiaino di miele di castagno - 1 spicchio d'aglio - olio d'oliva extravergine - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Fai rosolare** dolcemente in una pentola capiente con un filo di olio una dadolata di verdure: sedano carota e cipolla, fino a farle prendere un colore ambrato. Scotta a parte la carne in una padella molto calda in modo da cicatrizzare i tessuti e non disperdere i succhi durante la cottura, in questo modo risulterà più tenera e gustosa.

2 **Adagia la carne** nella pentola con le verdure e aggiungi uno spicchio d'aglio. Copri fino a metà con il Barbaresco e unisci il rosmarino e il miele, che conferirà alla salsa un leggero aroma barricato. Regola sale, pepe e cuoci a fiamma bassa con il coperchio per almeno 2 ore, girando la carne di tanto in tanto.

3 **Fai stufare** le cime del broccolo romanesco in un tegame semplicemente con un filo d'olio e pochissima acqua. Lascia cuocere con il coperchio per 15 minuti. Per servire emulsiona il fondo di cottura con un filo d'olio utilizzando un mixer a immersione. Taglia la carne a fette, irrorale con la salsa e accompagna con il broccolo.

dal mare in **pescheria**

RICETTE DI **FRANCESCO PARRAVICINI**

LO SAPEVI CHE...
SI DICE "SEI UN BACCALÀ" PER INTENDERE UNA PERSONA INSIPIDA, INSIGNIFICANTE

La dissalatura

Prima di poter cuocere il baccalà è necessario dissalarlo per togliere il sale in eccesso e lasciarlo in ammollo per un minimo di 48 ore, cambiando spesso l'acqua, così che la polpa riacquisti l'originale consistenza.

baccalà

Il baccalà non è altro che il merluzzo lavorato. Il pesce fresco, diffuso nell'Oceano Atlantico settentrionale e assente nel Mediterraneo, è **arrivato in Italia dalla Norvegia nel 1500** grazie a un commerciante veneziano. Da noi venne accolto con entusiasmo per il basso costo e l'alto grado di nutrizione, nonché la possibilità di trasportarlo con facilità nella cambusa delle navi. Si definisce baccalà un prodotto che ha assorbito **una quantità di sale superiore al 18%.** Ce ne sono però due tipi: quello salato (il merluzzo viene messo sotto sale per tre settimane) e quello prima salato e poi essiccato (il baccalà ormai salato viene fatto essiccare per una settimana).
Il pesce trasformato in baccalà è il **merluzzo bianco**; quello che troviamo sui banchi del pesce italiani e che volgarmente chiamiamo merluzzo o merluzzetto è in realtà il nasello.

consigli utili

SAI QUAL È LA DIFFERENZA? stoccafisso

Baccalà o stoccafisso? Spesso i termini vengono confusi, ma si tratta di due lavorazioni diverse del merluzzo; lo stoccafisso viene fatto seccare all'aria, mentre il baccalà è messo sotto sale. La confusione aumenta in Veneto, dove lo stoccafisso è detto baccalà. Molte ricette tradizionali come il baccalà alla Vicentina o mantecato, sono preparate con lo stoccafisso.

La qualità

Se acquisti il prodotto già pronto da cuocere, fai attenzione che non presenti macchie, aloni giallastri e pezzi mollicci.

200 CENTIMETRI

è la lunghezza massima che possono raggiungere i merluzzi che vivono nelle acque più fredde e profonde. La maggior parte degli esemplari però si ferma a 1 metro.

Ricco di minerali

Il merluzzo è un pesce magro, ricco di minerali (fosforo, iodio, ferro e calcio) e vitamina A. Il baccalà, per il suo elevato contenuto di sodio, va consumato con moderazione in caso di problemi di ipertensione.

In insalata con le patate

Preparazione **50 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di baccalà ammollato - 600 g patate - 40 g pinoli - 1 spicchio d'aglio - 1 limone, il succo - 1 ciuffo di prezzemolo - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Lava le patate e lessale in abbondante acqua per circa 30 minuti, o finché risultano morbide. Una volta cotte, scola, lascia raffreddare, poi pelale e tagliale grossolanamente con una forchetta.
In una pentola colma d'acqua metti il baccalà, porta a ebollizione e cuoci per circa 15 minuti. Scolalo, elimina pelle e lische e fallo a pezzetti.
Trita metà del prezzemolo e lo spicchio d'aglio. Versa il trito in una ciotola ed emulsiona con 3 cucchiai di olio di oliva, il succo del limone, sale e pepe.
In un tegame antiaderente fai scaldare un filo d'olio, unisci le patate e il baccalà a pezzetti, insaporisci con il condimento precedentemente preparato, aggiungi i pinoli tostati e fai cuocere per una decina di minuti, amalgamando.
Guarnisci con qualche fogliolina di prezzemolo e servi l'insalta tiepida o fredda.

Crostini di baccalà mantecato

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

400 g di baccalà già pronto da cuocere - 150 ml di vino bianco - 100 g di scalogno - 150 g di panna fresca - 100 g di patate - 2 foglie di alloro - 200 g di pane rustico oppure di schiacciata croccante integrale - insalatina - olio d'oliva extravergine - sale - pepe

STEP BY STEP

1 **Per prima cosa metti a dissalare** il baccalà sotto acqua fredda corrente (o meglio ancora acquistalo già dissalato e ammollato, pronto da cucinare).

2 **In una casseruola** fai appassire dolcemente lo scalogno tagliato a julienne con un filo d'olio di oliva, aggiungi le patate tagliate a cubettini, sfuma con il vino bianco, unisci l'alloro e la panna e una volta raggiunto il bollore aggiungi anche il baccalà.

3 **Cuoci il baccalà** per circa 25 minuti fino a quando sarà sfibrato e ben denso. Lascia intiepidire quindi, con una frusta o con la planetaria, montalo fino a ottenere una crema omogenea. Prepara dei crostoni con il pane oppure ricavali dalla schiacciata spezzata in modo irregolare. Servili con una quenelle di baccalà e foglie di insalatina.

GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

CON LA COLLABORAZIONE
del team web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Luciana Giruzzi
Metella Ronconi
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Daniela Tagliaferri
Maddalena Piacentino

IN CUCINA
Stefania Gonzales
Francesco Parravicini
Angela Simonelli
Madalina Pometescu

FOTO
Tomas Rojas
Margherita Sopa

STYLIST
Daria Semina
Michela Burkhart

"Bigné salati con camembert e funghi, un antipasto elegante, da preparare prima e congelare".

"Minipanettone gastronomico: la versione salata del dolce di Natale più amato".

"Dentice alla senape, una ricetta facile che si può preparare con qualunque pesce bianco".

"Stella di pandoro con crema al mandarino: basta poco per servire un dolce tradizionale in modo originale".

"Mousse di cavolfiore con uova di lompo rosse e nere: un elegante antipasto".

NEL PROSSIMO
numero
IN EDICOLA IL
18 DICEMBRE

31 idee
PER CAPODANNO

Per il cenone di San Silvestro con un buffet in piedi, gli ingredienti classici ma in versioni creative

Portafortuna

Tutti i piatti di buon auspicio per il nuovo anno: dal risotto alla melagrana, allo strudel di lenticchie e infine la cheesecake con l'uva

Piatti con i carciofi

Ortaggi di stagione ideali dall'antipasto ai contorni

... E TANTO ALTRO!

ERRATA CORRIGE

Nel numero di Novembre scorso, nelle pagine "Provato per voi", abbiamo scritto in modo errato il nome della pentola Moneta: non si chiama Precy, ma RECY. Ci scusiamo con i lettori

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
PER COMUNICARE CON GIALLOZAFFERANO
rivista.giallozafferano@mondadori.it
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@ mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it
PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. – Viale Europa 44, 20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259, e-mail contatti@mediamond.it
Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.

Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
PEFC
PEFC/18-32-03
www.pefc.it

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020

Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.

STRONG TRIPLO EXTRA

COQ

Nuovo **Alluminio COQ triplo spessore**: estremamente resistente, modellabile e pratico grazie al suo spessore tre volte maggiore rispetto ad un foglio tradizionale.
Modella e crea le tue vaschette e i tuoi contenitori su misura, sempre e quando vuoi. Innovazione e versatilità ogni giorno con **Coq lo chef a casa.**

Scopri l'intera linea in tutti i Tigotà.